叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 经测试的食谱：无水烹饪，(tested Recipes Waterless Cooking For) 000001

2. 经测试的食谱：无水烹饪，(tested Recipes Waterless Cooking For) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

经测试的食谱：无水烹饪，(Tested Recipes Waterless Cooking for)

['testɪd] ['resəpɪz]
TESTED **RECIPES**
测试 食谱

经过测试的食谱

['wɔːtərləs] ['kʊkɪŋ]
WATERLESS **COOKING**
无水 烹饪

无水烹饪

[fɔːr; fər]
for
为了

为了

['betər] [miːlz]
BETTER **MEALS**
更好的 餐

更优质的膳食

[fɔːr; fər]
for
为了

为了

['betər] [helθ]
BETTER **HEALTH**
更好的 健康

更健康

['kɑːpiraɪt] - [baɪ] ['testɪd] ['resəpi] ['ɪnstɪtuːt] , [ɪŋk] . , [lɔːŋ] ['aɪlənd] ['sɪti] [wʌn] , [en] . [waɪ] .
Copyright **1957** **by** **Tested** **Recipe** **Institute** **,** **Inc** **.** **,** **Long** **Island** **City** **1** **,** **N** **.** **Y** **.**
版权 - 经过 测试 食谱 研究所 , 公司 . , 长的 岛 城市 1 , N . 是 .

版权所有 © 1957 Tested Recipe Institute, Inc.，纽约州长岛市 1 号

[ðə; ðɪ] ['bʌkaɪ] [ˌsiː 'oʊ] . , ['wuːstɝ] , [oʊ'haɪoʊ]
The **Buckeye** **Co** **.** **,** **Wooster** **,** **Ohio**
这 七叶树 合作 . , 伍斯特 , 俄亥俄州

俄亥俄州伍斯特市巴克艾公司

['sʌbdʒekt]['ɪndeks]
SUBJECT **INDEX**
主题 指数

主题索引

[peɪdʒ]
page
页

页

['steɪnləs] [stiːl] [wer]
STAINLESS **STEEL** **WARE**
防锈的 钢 仓库

不锈钢餐具

[æd'væntɪdʒɪz][ʌv; əv] ['steɪnləs] [stiːl] Ware28
Advantages of Stainless Steel Ware28
优势 的 防锈的 钢 Ware28

不锈钢器皿的优点28

[haʊ] [tuː; tə] [ker] [fɔːr; fər] ['steɪnləs] [stiːl] Ware1
How to Care for Stainless Steel Ware1
如何 到 关心 为了 防锈的 钢 Ware1

如何保养不锈钢器皿1

[ɪm'pɔːrt(ə)nt] : [bɪ'fɔːr] ['juːzɪŋ][jʊr; jər] ['steɪnləs] [stiːl] ['kʊkwer] ,
IMPORTANT : Before using your Stainless Steel Cookware ,
重要的 : 前 使用 你的 防锈的 钢 炊具 ,

重要提示：在使用不锈钢炊具之前，

[riːd] [peɪdʒ][wʌn][fɔːr; fər]['væljuəb(ə)l][hɪnts][ɑːn] [haʊ] [tuː; tə] [kiːp] [jʊr; jər] ['kʊkwer] [friː] [frʌm; frəm]
read page 1 for valuable hints on how to keep your cookware free from
读 页 1 为了 有价值的 提示 在 如何 到 保持 你的 炊具 自由的 从
['skrætʃɪz] ,
scratches ,
划痕 ,

请阅读第1页，了解如何保持炊具免受刮擦的实用技巧。

[steɪnz] [ænd; ənd] ['wɔːrpɪŋ] .
stains and warping .
污渍 和 变形 .

污渍和变形。

[ˌeɪ 'juː] ['grætn] Vegetables19
Au Gratin Vegetables19
奥 焗烤 Vegetables19

焗烤蔬菜19

[bə'nænəz] ,
Bananas ,
香蕉 ,

香蕉，

[æz; əz] garnish26
As garnish26
作为 garnish26

作为装饰26

[pæn] Fried10 , -
Pan Fried10 , 13
平底锅 Fried10 , -

煎10，13

[biːf]
BEEF
牛肉

牛肉

['frɪzld] Beef12
Frizzled Beef12
蓬松的 Beef12

香煎牛肉12

[pɑːt] [roʊst] [wɪð; wɪθ] Vegetables8
Pot Roast with Vegetables8
锅 烤 和 Vegetables8

蔬菜炖牛肉8

['roʊstɪŋ] Timetable6
Roasting **Timetable6**
烘焙 Timetable6

烘焙时间表6

['stændɪŋ] [rɪb] Roast7
Standing **Rib** **Roast7**
常设 肋骨 Roast7

带骨肋排烤肉7

['swiːdɪʃ] [miːt] Balls9
Swedish **Meat** **Balls9**
瑞典 肉 Balls9

瑞典肉丸9

[swɪs] Steak11
Swiss **Steak11**
瑞士 Steak11

瑞士牛排11

[biːts] , Harvard20
Beets **,** **Harvard20**
甜菜 , Harvard20

甜菜，哈佛20

['bɪzi] [deɪ] ['sʌpər] Dish22
Busy **Day** **Supper** **Dish22**
忙碌的 天 晚餐 Dish22

忙碌的一天晚餐菜肴22

[ker] [ʌv; əv] ['steɪnləs] [stiːl] Cookware1
Care **of** **Stainless** **Steel** **Cookware1**
关心 的 防锈的 钢 Cookware1

不锈钢炊具的保养1

['tʃɪkɪn] , Fried14
Chicken **,** **Fried14**
鸡 , Fried14

炸鸡，14

['tʃɪli] [kɑːn] Carne15
Chili **Con** **Carne15**
辣椒 康 Carne15

辣椒肉酱15

['krɪsməs] [plʌm] Pudding27
Christmas **Plum** **Pudding27**
圣诞节 李子 Pudding27

圣诞布丁27

[kriːmd] Vegetables19
Creamed **Vegetables19**
奶油 Vegetables19

奶油蔬菜19

[dɪ'zɜːrts]
DESSERTS
甜点

甜点

['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] Whip26
Apricot **Whip26**
杏 Whip26

杏子奶油26

['paɪnæp(ə)l] ['ʌpsaɪd] [daʊn] Cake25
Pineapple **Upside** **Down** **Cake25**
菠萝 上行 向下 Cake25

菠萝翻转蛋糕25

[plʌm] Pudding27
Plum **Pudding27**
李子 Pudding27

梅子布丁27

['egplænt] , [pæn] - Fried19
Eggplant , Pan - Fried19
茄子 , 平底锅 - Fried19

煎茄子19

[egz] Benedict23
Eggs **Benedict23**
鸡蛋 Benedict23

班尼迪克蛋23

[fɪʃ] , [fraɪd] Fillets16
Fish , Fried Fillets16
鱼 , 油煎 Fillets16

炸鱼柳16

[fuːd] ['baɪɪŋ] Hints2
Food **Buying** **Hints2**
食物 购买 Hints2

食品购买小贴士2

['frɔːstɪŋ] , [pæ'stel] Plum24
Frosting , Pastel Plum24
糖霜 , 粉彩 Plum24

糖霜，淡梅色24

['froʊz(ə)n] Meats6
Frozen **Meats6**
冷冻 Meats6

冷冻肉类6

['froʊz(ə)n] Vegetables19
Frozen **Vegetables19**
冷冻 Vegetables19

冷冻蔬菜19

['greɪvi] , Quick22
Gravy , Quick22
肉汁 , Quick22

肉汁，Quick22

[hæm] , [daɪst]
Ham , Diced
火腿 , 切丁

火腿丁

['bɪzi] [deɪ] ['sʌpər] Dish22
Busy **Day** **Supper** **Dish22**
忙碌的 天 晚餐 Dish22

忙碌的一天晚餐菜肴22

['hɑːləndeɪz] Sauce23
Hollandaise **Sauce23**
荷兰酱 Sauce23

荷兰酱23

['dʒeli] , Plum24
Jelly , Plum24
果冻 , Plum24

果冻，Plum24

[læm] , ['roʊstɪŋ] Timetable6
Lamb , Roasting Timetable6
羊肉 , 烘焙 Timetable6

烤羊肉时间表6

[miːl] Planning3 , [fɔːr]
Meal Planning3 , 4
一顿饭 Planning3 , 4

膳食计划3、4

Meats5 - [sɪks]
Meats5 - 6
Meats5 - 6

肉类5-6

['paɪnæp(ə)l] ['ʌpsaɪd] [daʊn] Cake25
Pineapple Upside Down Cake25
菠萝 上行 向下 Cake25

菠萝翻转蛋糕25

[plʌm] Jelly24
Plum Jelly24
李子 Jelly24

李子果冻24

[plʌm] Pudding27
Plum Pudding27
李子 Pudding27

梅子布丁27

[pɔːrk]
PORK
猪肉

猪肉

['roʊstɪŋ] Timetable6
Roasting Timetable6
烘焙 Timetable6

烘焙时间表6

[stʌft] [pɔːrk] Chops13
Stuffed Pork Chops13
填充 猪肉 Chops13

酿猪排13

[kwɪk] [miːl] Preparation4
Quick Meal Preparation4
快的 一顿饭 Preparation4

快速餐食准备4

['roʊstɪŋ] Timetable6
Roasting Timetable6
烘焙 Timetable6

烘焙时间表6

['sɔːsɪz]
SAUCES
酱汁

酱汁

['kʌstərd] Sauce26
Custard **Sauce26**
蛋奶冻 Sauce26

蛋奶沙司26

['hɑ:ləndeɪz] Sauce23
Hollandaise **Sauce23**
荷兰酱 Sauce23

荷兰酱23

['tɑ:rtər] Sauce16
Tartar **Sauce16**
鞑靼 Sauce16

塔塔酱16

[spə'geti] , Italian17
Spaghetti **,** **Italian17**
意大利细面条 , Italian17

意大利面，意大利17

['sʌmər] [skwɑ:ʃ] , [pæn] - Fried19
Summer **Squash** **,** **Pan** **-** **Fried19**
夏天 壁球 , 平底锅 - Fried19

煎夏南瓜19

[vi:l]
VEAL
小牛肉

小牛肉

['roʊstɪŋ] Timetable6
Roasting **Timetable6**
烘焙 Timetable6

烘焙时间表6

[vi:l] [ɪn] ['mʌʃrʊm] Sauce21
Veal **in** **Mushroom** **Sauce21**
小牛肉 在 蘑菇 Sauce21

蘑菇酱小牛肉21

['vedʒtəb(ə)lz]
VEGETABLES
蔬菜

蔬菜

['froʊz(ə)n] Vegetables19
Frozen **Vegetables19**
冷冻 Vegetables19

冷冻蔬菜19

['dʒen(ə)rəl] ['kʊkɪŋ] Hints18 - -
General **Cooking** **Hints18** **-** **19**
一般的 烹饪 Hints18 - -

烹饪小贴士18-19

['hɑ:rvərd] Beets20
Harvard **Beets20**
哈佛大学 Beets20

哈佛甜菜20

[taɪm] - Table19
Time **-** **Table19**
时间 - Table19

时间表19

['vedʒtəb(ə)l] Platter201

Vegetable	**Platter201**
蔬菜	Platter201

蔬菜拼盘201

[haʊ] [tuː; tə] [ker] [fɔːr; fər] ['steɪnləs] ['kʊkwer]

HOW	**TO**	**CARE**	**FOR**	**STAINLESS**	**COOKWARE**
如何	到	关心	为了	防锈的	炊具

如何保养不锈钢炊具

['steɪnləs] ['kʊkwer] [wɪl] [rɪ'teɪn] [ə'rɪdʒən(ə)l] ['gliːmɪŋ] ['bjuːti] [θruː] [ə; eɪ] ['laɪftaɪm] [ʌv; əv] ['sɜːrvɪs] .

Stainless	**Cookware**	**will**	**retain**	**original**	**gleaming**	**beauty**	**through**	**a**	**lifetime**	**of**	**service**	**.**
防锈的	炊具	将要	保持	原来的	闪闪发光	美丽	通过	一个	寿命	的	服务	.

不锈钢厨具即使使用一生也能保持原有的光泽。

[dʒʌst] ['fɑːloʊ] [ðiːz] ['sɪmp(ə)l] [də'rekʃ(ə)nz] :

Just	**follow**	**these**	**simple**	**directions**	**:**
只是	跟随	这些	简单的	方向	:

只需按照以下简单步骤操作即可:

[bɪ'fɔːr] ['juːzɪŋ] [nuː] [juː'tensɪlz] — [wɑːʃ] [ðem; ðəm] ['θɜːrəli] [bəuθ][ˌɪn'saɪd][ænd; ənd] [aʊt] [ɪn] [hɑːt]

BEFORE	**USING**	**NEW**	**UTENSILS**	**—**	**Wash**	**them**	**thoroughly**	**both**	**inside**	**and**	**out**	**in**	**hot**
前	使用	新的	餐具	—	洗	他们	彻底	两个都	里面	和	出去	在	热的

[sʌdz] .

suds	**.**
泡沫	.

使用新餐具前——请用热肥皂水将餐具内外彻底清洗干净。

[juːz] ['iːðər] [soʊp] [ɔːr] [dɪ'tɜːrdʒənt] .

Use	**either**	**soap**	**or**	**detergent**	**.**
使用	任何一个	肥皂	或者	洗涤剂	.

使用肥皂或洗涤剂即可。

[ðɪs] [rɪ'muːvz] [ðə; ði] [θɪn] ['koʊtɪŋ] [ʌv; əv] [ɔɪl] [wɪtʃ] [klɪŋz] [tuː; tə] [ðə; ði] [juː'tens(ə)l] [ɪn] [ðə; ði]

This	**removes**	**the**	**thin**	**coating**	**of**	**oil**	**which**	**clings**	**to**	**the**	**utensil**	**in**	**the**
这	移除	这	薄的	涂层	的	油	哪个	黏附	到	这	用具	在	这

[ˌmænju'fæktʃərɪŋ] ['prɑːses] .

manufacturing	**process**	**.**
制造业	过程	.

这样可以去除制造过程中附着在器皿上的薄薄一层油膜。

[rɪns] [ɪn] [klɪr] [hɑːt] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [draɪ] ['θɜːrəli] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [kliːn] ['taʊəl] .

Rinse	**in**	**clear**	**hot**	**water**	**and**	**dry**	**thoroughly**	**with**	**a**	**clean**	**towel**	**.**
冲洗	在	清除	热的	水	和	干燥	彻底	和	一个	干净的	毛巾	.

用清水冲洗干净，然后用干净的毛巾彻底擦干。

[naʊ] [ðə; ði] [juː'tens(ə)l] [ɪz] ['redi] [fɔːr; fər] [juːz] .

Now	**the**	**utensil**	**is**	**ready**	**for**	**use**	**.**
现在	这	用具	是	准备好	为了	使用	.

现在这件器具可以使用了。

[hiːt] [kən'troʊl] — ['miːdiəm] [tuː; tə] [loʊ] [hiːt] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [juːst] [fɔːr; fər] [ɔːl] ['kʊkɪŋ] .

HEAT	**CONTROL**	**—**	**Medium**	**to**	**Low**	**Heat**	**should**	**be**	**used**	**for**	**all**	**cooking**	**.**
热	控制	—	中等的	到	低的	热	应该	是	用过的	为了	全部	烹饪	.

火力控制——所有烹饪都应使用中低火。

[stɑːrt] ['vedʒtəb(ə)lz] ['oʊvər] ['miːdiəm] [hiːt] .

Start	**vegetables**	**over**	**medium**	**heat**	**.**
开始	蔬菜	超过	中等的	热	.

用中火将蔬菜开始加热。

[wen] [ðə; ði]['wɔːtər] [kʌmz] [tuː; tə][ə; eɪ] ['bɔɪlɪŋ] , [tɜːrn][tuː; tə] [loʊ] [hiːt] [tuː; tə] [kiːp] ['wɔːtər] ['bɔɪlɪŋ]

When	the	water	comes	to	a	boiling	,	turn	to	low	heat	to	keep	water	boiling
什么时候	这	水	来	到	一个	沸腾	,	转动	到	低的	热	到	保持	水	沸腾

['dʒentli] .

gently	.
轻轻地	.

水烧开后，转小火保持水缓慢沸腾。

[braʊn] [miːt] ['sloʊli] ['oʊvər] ['miːdiəm] [tuː; tə] [loʊ] [hiːt] .

Brown	meat	slowly	over	medium	to	low	heat	.
棕色的	肉	缓慢地	超过	中等的	到	低的	热	.

用中低火慢慢将肉煎至棕色。

['iːzi] ['kliːnɪŋ] — [rɪns] [ðə; ði][juː'tens(ə)l][wɪð; wɪθ][wɔːrm]['wɔːtər] [ɪ'miːdiətli] ['æftər] [iːtʃ] [juːz] .

EASY	CLEANING	—	Rinse	the	utensil	with	warm	water	immediately	after	each	use	.
简单的	打扫	—	冲洗	这	用具	和	温暖的	水	立即地	后	每个	使用	.

易于清洁——每次使用后立即用温水冲洗餐具。

[fuːd] ['pɑːrtɪk(ə)lz] [wɪtʃ] [duː][nɑːt] [jiːld] [tuː; tə] ['rɪnsɪŋ] ['juːʒuəli; 'juːʒəli] [meɪ] [biː; bi] [rɪ'muːvd] [wɪð; wɪθ]

Food	particles	which	do	not	yield	to	rinsing	usually	may	be	removed	with
食物	颗粒	哪个	做	不是	屈服	到	漂洗	通常	可能	是	已移除	和

[ə; eɪ] ['rʌbər] [fuːd] ['skreɪpər] .

a	rubber	food	scraper	.
一个	橡皮	食物	刮刀	.

无法用水冲洗掉的食物残渣通常可以用橡胶食物刮刀去除。

[fɜːrst] [eɪd] — [ɪf] [fuːd] [hæz; həz] [bɪn] [bəːnd] [ɑːn][ɔːr] [ə'laʊd] [tuː; tə][draɪ][ɑːn][ðə; ði][juː'tens(ə)l] ,

FIRST	AID	—	If	food	has	been	burned	on	or	allowed	to	dry	on	the	utensil	,
第一的	援助	—	如果	食物	有	到过	烧伤	在	或者	允许	到	干燥	在	这	用具	,

急救措施——如果食物烧焦或干涸在餐具上，

[fɪl] [ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ][koʊld]['wɔːtər] .

fill	it	with	cold	water	.
充满	它	和	寒冷的	水	.

往里面装满冷水。

[brɪŋ] [ðə; ði]['wɔːtər][tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] .

Bring	the	water	to	boiling	.
带来	这	水	到	沸腾	.

将水烧开。

[rɪ'muːv] [ðə; ði][juː'tens(ə)l][frʌm; frəm][ðə; ði] [hiːt] [ænd; ənd] [ə'laʊ] [ðə; ði]['wɔːtər][tuː; tə] [kuːl] [tuː; tə]

Remove	the	utensil	from	the	heat	and	allow	the	water	to	cool	to
消除	这	用具	从	这	热	和	允许	这	水	到	凉爽的	到

[ˌluːk'wɔːrm] .

lukewarm	.
温	.

将器皿从火上移开，让水冷却至温热。

[wɑːʃ] [ɪn][hɑːt] [sʌdz] .

Wash	in	hot	suds	.
洗	在	热的	泡沫	.

用热肥皂水清洗。

[ɪf] [ə; eɪ] [steɪn] [rɪ'meɪnz] , ['skaʊər][wɪð; wɪθ] [faɪn] [stiːl] [wʊl] .

If	a	stain	remains	,	scour	with	fine	steel	wool	.
如果	一个	弄脏	遗迹	,	冲刷	和	美好的	钢	羊毛	.

如果污渍仍然存在，请用细钢丝绒擦洗。

[ɪf] ['nesəseri] , ['pɑːlɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['steɪnləs] [stiːl] ['kliːnər] .

If	necessary	,	polish	with	stainless	steel	cleaner	.
如果	必要的	,	抛光	和	防锈的	钢	清洁工	.

必要时，用不锈钢清洁剂抛光。

[duː] [nɑːt] [ˌoʊvərˈhiːt] — [ˌoʊvərˈhiːtɪŋ] [meɪ] [ˈsʌmtaɪmz] [kɔːz] [dɪsˌkʌləˈreɪʃn] [ɑːn] [ˈsteɪnləs] [stiːl]

DO	NOT	OVERHEAT	—	Overheating	may	sometimes	cause	discoloration	on	Stainless	Steel
做	不是	过热	—	过热	可能	有时	原因	变色	在	防锈的	钢

['kʊkwer] .

Cookware	.
炊具	.

切勿过度加热——过度加热有时会导致不锈钢炊具变色。

[ðiːz] [steɪnz] [ɑːr; ər] ['iːzəli] [rɪ'muːvd] [wɪð; wɪθ] ['eni] [gʊd] ['steɪnləs] [stiːl] ['kliːnər] .

These	stains	are	easily	removed	with	any	good	stainless	steel	cleaner	.
这些	污渍	是	容易地	已移除	和	任何	好的	防锈的	钢	清洁工	.

这些污渍用任何一款好的不锈钢清洁剂都能轻松去除。

[əˈvɔɪd] ['sʌd(ə)n] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] ['tʃeɪndʒɪz] — ['sʌd(ə)n] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] ['tʃeɪndʒɪz]

AVOID	SUDDEN	TEMPERATURE	CHANGES	—	Sudden	temperature	changes
避免	突然	温度	变化	—	突然	温度	变化

[ænd; ənd] [ˌoʊvərˈhiːtɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [əˈvɔɪdɪd] .

and	overheating	should	be	avoided	.
和	过热	应该	是	避免	.

避免温度骤变——应避免温度骤变和过热。

[duː] [nɑːt] [pʊt] [koʊld] ['wɔːtər] [ɪn] [ə; eɪ] [hɑːt] [juː'tens(ə)l] .

DO	NOT	put	cold	water	in	a	hot	utensil	.
做	不是	放	寒冷的	水	在	一个	热的	用具	.

不要将冷水倒入热的器皿中。

[duː] [nɑːt] [set] [ə; eɪ] [hɑːt] [juː'tens(ə)l] [ɑːn] [ə; eɪ] [koʊld] ['sɜːrfɪs] , [sʌtʃ] [æz; əz] [ðə; ðɪ] [sɪŋk] . [ˌtuː'tuː]

DO	NOT	set	a	hot	utensil	on	a	cold	surface	,	such	as	the	sink	.	2
做	不是	放	一个	热的	用具	在	一个	寒冷的	表面	,	这样的	作为	这	下沉	.	2

切勿将热的器皿放在冰冷的表面上，例如水槽。

[spend] ['waɪzli] , [spend] [les] !

SPEND	Wisely	,	SPEND	Less	!
花费	明智地	,	花费	较少的	!

精明消费，少花钱!

[teɪk] [ədˈvæntɪdʒ] [ʌv; əv] ['baːginz]

Take	Advantage	of	Bargains
拿	优势	的	特价商品

抓住优惠机会

[ə; eɪ] ['riːəli] [bɪg] [step] [tɔːrdz] [ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l] [fuːd] ['baɪɪŋ] [ɪz] ['wɑtʃɪŋ] ['nuːzpeɪpər] ['ædvɝˌtaɪzmənts]

A	really	big	step	towards	economical	food	buying	is	watching	newspaper	advertisements
一个	真的	大的	步	向	经济	食物	购买	是	观看	报纸	广告

.

:

.

节约食品开支的一大途径是关注报纸广告。

[iːtʃ] [wiːk] [ðə; ðɪ] [bɪg] ['suːpər] - ['mɑːrkəts, 'mɑːrkɪts] [ænd; ənd] [tʃeɪn] ['stɔrz] [rʌn] [ɔːl] [ʌv; əv] [ðer; ðər]

Each	week	the	big	super	-	markets	and	chain	stores	run	all	of	their
每个	星期	这	大的	极好的	-	市场	和	链	商店	跑步	全部	的	他们的

['wiːkli] ['speʃlz] ,

weekly	specials	,
每周	特价	,

每周大型超市和连锁店都会推出各种特价商品。

[ænd; ənd] ['seɪvɪŋz] [wɪl] [ˌeɪ diː 'diːt][ʌp][fæst] [ɪf] [juː; jʊ][plæn][æz; əz] ['meni] [ʌv; əv][jʊr; jər]['mɛnjuːz][æz; əz]

and	savings	will	add	up	fast	if	you	plan	as	many	of	your	menus	as
和	节省	将要	添加	向上	快速地	如果	你	计划	作为	许多	的	你的	菜单	作为

['pɑːsəb(ə)l][ə'raʊnd] [ðiːz] ['fitʃərd] ['aɪtəmz] .

possible	around	these	featured	items	.
可能的	大约	这些	特色	项目	.

如果尽可能多地围绕这些特色菜品来制定菜单，就能很快节省开支。

[kəm'per] ['praɪsɪz]

Compare	Prices
比较	价格

比较价格

[kəm'per] [ðem; ðəm][æt; ət][hoʊm][ɪn][jʊr; jər] ['nuːzpeɪpər] ,

Compare	them	at	home	in	your	newspaper	,
比较	他们	在	家	在	你的	报纸	,

回家后可以对照报纸比较一下。

[wen] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [dɪ'saɪdɪŋ] [ðə; ði][best] [pleɪs] [tuː; tə] [ʃɑːp] [ænd; ənd] [seɪv] .

when	you	are	deciding	the	best	place	to	shop	and	save	.
什么时候	你	是	决定	这	最好的	地方	到	店铺	和	节省	.

当你在选择最佳购物和省钱地点时。

[ænd; ənd] [kəm'per] [ðə; ði] ['dɪfrəns] [ɪn][praɪs] [ə'mʌŋ] [freʃ] , ['froʊz(ə)n] , [ænd; ənd] [kænd] [fuːdz] .

And	compare	the	difference	in	price	among	fresh	,	frozen	,	and	canned	foods	.
和	比较	这	不同之处	在	价格	之中	新鲜的	,	冷冻	,	和	罐装	食物	.

比较一下新鲜食品、冷冻食品和罐头食品的价格差异。

[fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] ; [fuːd] ['dɑːlɚz, 'dɔlɚz] [wɪl] [goʊ][ə; eɪ][lɑːt] ['fɜːrðər] ([jet] [miːlz] [wɪl] [nɑːt] ['sʌfər]) ,

For	example	;	food	dollars	will	go	a	lot	further	(	yet	meals	will	not	suffer	)	,
为了	例子	;	食物	美元	将要	去	一个	很多	更远	(	然而	餐	将要	不是	遭受	)	,

例如：花在食物上的钱会更值钱（但饭菜质量不会受到影响），

[ɪf] [juː; jʊ] [sɜːrv] ['froʊz(ə)n]['vedʒtəb(ə)lz] , [ɔːr] [freʃ] ['vedʒtəb(ə)lz][ɪn]['siːz(ə)n] ,

if	you	serve	frozen	vegetables	,	or	fresh	vegetables	in	season	,
如果	你	服务	冷冻	蔬菜	,	或者	新鲜的	蔬菜	在	季节	,

如果你供应冷冻蔬菜，或者当季新鲜蔬菜，

[ɑːn] - [ðə; ði] - [pleɪt] . . . [ænd; ənd][juːz] [les] - [ɪk'spensɪv] [kænd] ['vedʒtəb(ə)lz][ɪn] [stjuːz] , ['kæsəˌrəʊlz] ,

on	-	the	-	plate	.	.	.	and	use	less	-	expensive	canned	vegetables	in	stews	,	casseroles	,
在	-	这	-	盘子	.	.	.	和	使用	较少的	-	昂贵的	罐装	蔬菜	在	炖菜	,	砂锅菜	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

etc	.
ETC	.

在餐盘上……以及在炖菜、砂锅菜等中使用价格较低的罐装蔬菜。

[riːd] ['leibəlz] ['kerfəli]

Read	Labels	Carefully
读	标签	小心

仔细阅读标签

[lʊk] [fɔːr; fər][ðə; ði][wɜːrd] “ [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] ” [ɑːn] [waɪt] [bred] [ænd; ənd]['flaʊər]['leibəlz] .

Look	for	the	word	“	enriched	”	on	white	bread	and	flour	labels	.
看	为了	这	单词	“	富含	”	在	白色的	面包	和	面粉	标签	.

在白面包和面粉标签上寻找“强化”字样。

[ðɪs] [miːnz] [ðæt] [ðə; ði] “ [biː] ” ['vaɪtəmɪnz][ænd; ənd]['aɪərn] , [lɔːst][ɪn][ðə; ði] ['mɪlɪŋ] ['prɑːses] , [hæv; həv]

This	means	that	the	“	B	”	vitamins	and	Iron	,	lost	in	the	milling	process	,	have
这	方法	那	这	“	B	”	维生素	和	铁	,	丢失的	在	这	铣削	过程	,	有

[bɪn] [rɪ'pleɪst] .

been	replaced	.
到过	替换	.

这意味着在碾磨过程中流失的“B”族维生素和铁得到了补充。

['ɔ:lsoʊ] [tʃek] [ðə; ði] “ [net] [weɪt] ” [wen] [kəm'pɛrɪŋ] ['sɪmələr] ['ba:ginz] .

Also	**check**	**the**	**“**	**net**	**weight**	**”**	**when**	**comparing**	**similar**	**bargains**	**.**
还	查看	这	“	网	重量	”	什么时候	比较	相似的	特价商品	.

比较类似特价商品时，还要注意“净重”。

[ə'vɔɪd] [weɪst]

Avoid	**Waste**
避免	浪费

避免浪费

['ekstrə] - [lɑ:rdʒ]['saɪzɪz][ʌv; əv] [kænd] [fru:ts] , ['vedʒtəb(ə)lz] , [dʒu:siz][ænd; ənd]['steɪpəlz][laɪk] ['beɪkɪŋ]

Extra	**-**	**large**	**sizes**	**of**	**canned**	**fruits**	**,**	**vegetables**	**,**	**juices**	**and**	**staples**	**like**	**baking**
额外的	-	大的	尺寸	的	罐装	水果	,	蔬菜	,	果汁	和	主食	喜欢	烘烤

['paʊdər] [meɪ] [nɑ:t] ['ɔ:lweɪz] [bi:; bi] ['ba:ginz] .

powder	**may**	**not**	**ALWAYS**	**be**	**bargains**	**.**
粉末	可能	不是	总是	是	特价商品	.

超大包装的罐装水果、蔬菜、果汁和泡打粉等主食并不总是划算的。

['ɔ:f(ə)n] [ði:z] ['pɜ˞:tʃəsəz, 'pɜ˞:tʃəsɪz][ɑ:r; ər]['oʊnli] ['pɑ:rʃəli] [ju:st] , [ænd; ənd] [ɪ'ventʃuəli] [goʊ][tu:; tə] [weɪst]

Often	**these**	**purchases**	**are**	**only**	**partially**	**used**	**,**	**and**	**eventually**	**go**	**to**	**waste**
经常	这些	购买	是	仅有的	部分	用过的	,	和	最终	去	到	浪费

.

:

.

这些购买的物品往往只被部分使用，最终被浪费掉。

[ən'les] [ju:; jʊ][kæn; kən][ju:z][ðə; ði][ɪn'taɪər]['kɑ:ntents][ʌv; əv][ðə; ði]['ekstrə] - [lɑ:rdʒ] [kən'teɪnər] , [baɪ] [ðə; ði]

Unless	**you**	**can**	**use**	**the**	**entire**	**contents**	**of**	**the**	**extra**	**-**	**large**	**container**	**,**	**buy**	**the**
除非	你	能	使用	这	全部的	内容	的	这	额外的	-	大的	容器	,	买	这

['smɔ:lər] [saɪz] .

smaller	**size**	**.**
较小的	尺寸	.

除非你能用完特大号容器里的所有东西，否则就买小号的。

[kʌt] [mi:t] [kɔ:sts]

Cut	**Meat**	**Costs**
切	肉	成本

降低肉类成本

[les] ['tendər] [kʌts] [ʌv; əv] [mi:t] [ɑ:r; ər][dʒʌst][æz; əz] [nu'trɪʃəs] [æz; əz][ðə; ði] [mɔ:r] [ɪk'spensɪv] [wʌnz] .

Less	**tender**	**cuts**	**of**	**meat**	**are**	**just**	**as**	**nutritious**	**as**	**the**	**more**	**expensive**	**ones**	**.**
较少的	投标	削减	的	肉	是	只是	作为	营养丰富的	作为	这	更多的	昂贵的	一个	.

肉质稍逊的部位和价格更高的部位一样营养丰富。

['prɑ:pərli] [kʊkt] [ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['i:kwəli] [dɪ'lɪʃəs] ,

Properly	**cooked**	**they**	**are**	**equally**	**delicious**	**,**
适当地	煮熟	他们	是	同样地	可口的	,

只要烹饪得当，它们都一样美味。

[ænd; ənd] [ju:l] [bi:; bi] [sər'praɪzd] [haʊ] ['ɔ:f(ə)n][ju:; jʊ][kæn; kən][wɜ:rk][ðem; ðəm]['ɪntu:] [wel] - [plænd]

and	**you'll**	**be**	**surprised**	**how**	**often**	**you**	**can**	**work**	**them**	**into**	**well**	**-**	**planned**
和	你会	是	惊讶	如何	经常	你	能	工作	他们	进入	出色地	-	计划

['mɛnju:z] .

menus	**.**
菜单	.

你会惊讶地发现，你可以多么频繁地将它们融入到精心设计的菜单中。

[və'raɪəti] [mi:ts] , [sʌtʃ] [æz; əz] [hɑ:rt] , ['kɪdni] , ['swi:tbredz] , [breɪn] ,

Variety	**meats**	**,**	**such**	**as**	**heart**	**,**	**kidney**	**,**	**sweetbreads**	**,**	**brain**	**,**
种类	肉类	,	这样的	作为	心	,	肾	,	甜面包	,	脑	,

内脏，如心、肾、胸腺、脑等，

['lɪvər][ænd; ənd] [tʌŋ] [ɑ:r; ər] [haɪ] [ɪn] ['nu:trətɪv] ['vælju:][ænd; ənd] [kəm'pærətɪvli] [loʊ] [ɪn] [praɪs] .

liver	and	tongue	are	high	in	nutritive	value	and	comparatively	low	in	price	.
肝	和	舌头	是	高的	在	营养	价值	和	比较	低的	在	价格	.

肝脏和舌头营养价值高，价格相对较低。

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən] ?

Butter	or	Margarine	?
黄油	或者	人造黄油	?

黄油还是人造黄油?

[ði:z] [tu:] ['teɪbl] [fæts][ɑ:r; ər] [ɪ'kwɪvələnt] [ɪn] [fu:d] ['vælju:] , [ænd; ənd] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st]

These	two	table	fats	are	equivalent	in	food	value	,	and	may	be	used
这些	二	桌子	脂肪	是	相等的	在	食物	价值	,	和	可能	是	用过的

[ˌɪntər'tʃeɪndʒəbli] [ɪn] ['eni] ['resəpi] . [θri:]

interchangeably	in	any	recipe	.	3
互换	在	任何	食谱	.	3

这两种食用油脂的营养价值相同，可以在任何食谱中互换使用。3

[plæn][tu:; tə] [pli:z] !

Plan	TO	PLEASE	!
计划	到	请	!

计划取悦!

[plæn] [mi:lz] [wen] [ju:; jʊ][ɑ:r; ər][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['hʌŋgri] . . .

Plan	meals	when	you	are	a	little	hungry	.	.	.
计划	餐	什么时候	你	是	一个	小的	饥饿的	.	.	.

当你有点饿的时候，就计划好你的餐食.....

[jʊr; jər] ['kʌlɪneri] [ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][ɪz] ['betər] [ðen] .

your	culinary	imagination	is	better	then	.
你的	烹饪	想像力	是	更好的	然后	.

看来你的烹饪想象力更胜一筹。

['ɑ:rtɪk(ə)lz][ɪn] ['mægəzinz] [ænd; ənd] ['nju:zˌpeɪpəz] [help] [prə'vaɪd][ˌɪnspə'reɪʃ(ə)n] [wen] [ju:; jʊ] [ni:d] [ˌaɪ 'ti:] ,

Articles	in	magazines	and	newspapers	help	provide	inspiration	when	you	need	it	,
文章	在	杂志	和	报纸	帮助	提供	灵感	什么时候	你	需要	它	,

[fɔ:r; fər] ['greɪtər] ['menju:][və'raɪəti] .

for	greater	menu	variety	.
为了	更大的	菜单	种类	.

杂志和报纸上的文章可以帮助你在需要的时候获得灵感，从而丰富菜单种类。

[wen] [ðer; ðər][ɑ:r; ər] [smɔ:l] ['tʃɪldrən] [ɪn][ðə; ðɪ]['fæməli] ,

When	there	are	small	children	in	the	family	,
什么时候	那里	是	小的	孩子们	在	这	家庭	,

当家中有小孩时，

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['iziə] [tu:; tə][plæn] [mi:lz] [ə'raʊnd][ðə; ðɪ] [taɪp] [ʌv; əv] [fu:d] [smɔ:l] - [fraɪ][kæn; kən] [i:t] .

it	is	easier	to	plan	meals	around	the	type	of	food	small	-	fry	can	eat	.
它	是	更轻松	到	计划	餐	大约	这	类型	的	食物	小的	-	炒	能	吃	.

根据幼儿能吃的食物类型来计划膳食更容易。

[ə'dʌlts] , [tu:] , [ɪn'dʒɔɪ] [ðɪs] ['sɪmp(ə)l] [fu:d] , [wɪtʃ] [kæn; kən][bi:; bi] [sɜ:rvd] [ɪn] [ə'træktɪv] [ænd; ənd]

Adults	,	too	,	enjoy	this	simple	food	,	which	can	be	served	in	attractive	and
成年人	,	也	,	享受	这	简单的	食物	,	哪个	能	是	服务	在	吸引人的	和

['temptɪŋ] [ˌkɑ:mbə'neɪʃənz] .

tempting	combinations	.
诱人的	组合	.

成年人也喜欢这种简单的食物，它可以搭配成诱人又美味的组合。

[plæn][ðə; ðɪ] [hoʊl] ['deɪz] [mi:lz] [æz; əz][ə; eɪ]['ju:nɪt] .

Plan	the	whole	day's	meals	as	a	unit	.
计划	这	所有的	天	餐	作为	一个	单元	.

将一天的三餐作为一个整体来计划。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['oʊnli] [wei] [juː; jʊ][kæn; kən][biː; bi] [ʃʊr] [ʌv; əv] [prə'vaɪdɪŋ] [ðə; ði]['prɑːpər] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]

This	is	the	only	way	you	can	be	sure	of	providing	the	proper	amount	of
这	是	这	仅有的	方式	你	能	是	当然	的	提供	这	恰当的	数量	的

[ðə; ði] [raɪt] [kaɪnd][ʌv; əv] [fuːd] .

the	right	kind	of	food	.
这	正确的	种类	的	食物	.

只有这样才能确保提供适量且合适的食物。

[ðiːz] [ɑːr; ər][ðə; ði] [fuːdz] ['niːdɪd] ['evri] [deɪ] [fɔːr; fər] [gʊd] [helθ] :

These	are	the	foods	needed	every	day	for	good	health	:
这些	是	这	食物	需要	每一个	天	为了	好的	健康	:

以下是保持健康每日所需的食物:

[mɪlk] — [θriː][ɔːr][fɔːr] [kʌps] [fɔːr; fər] ['tʃɪldrən] ; [ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] [kʌps] [fɔːr; fər] [ə'dʌlts] .

MILK	—	3	or	4	cups	for	children	;	2	to	3	cups	for	adults	.
牛奶	—	3	或者	4	杯子	为了	孩子们	;	2	到	3	杯子	为了	成年人	.

牛奶——儿童3至4杯；成人2至3杯。

[mɪlk] [juːst] [ɪn] ['kʊkɪŋ] [meɪ] [biː; bi] ['kaʊntɪd] [ɪn][ðə; ði]['toʊt(ə)l] .

Milk	used	in	cooking	may	be	counted	in	the	total	.
牛奶	用过的	在	烹饪	可能	是	计数	在	这	全部的	.

烹饪中使用的牛奶可以计入总量。

['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] [fruːts] — [wʌn] ['sɜːrvɪŋ] [ʌv; əv] [griːn] , ['liːfi] [ɔːr] ['jeloʊ] ['vedʒtəb(ə)l] ;

VEGETABLES	and	FRUITS	—	1	serving	of	green	,	leafy	or	yellow	vegetable	;
蔬菜	和	水果	—	1	服务	的	绿色的	,	绿叶	或者	黄色的	蔬菜	;

蔬菜和水果——1份绿色、叶类或黄色蔬菜;

[wʌn] ['sɜːrvɪŋ] [ʌv; əv]['sɪtrəs] [fruːt] ; [wʌn] ['sɜːrvɪŋ] [ʌv; əv][pə'teɪtoʊ] ; [wʌn] ['ʌðər] ['vedʒtəb(ə)l][ɔːr][fruːt] ,

1	serving	of	citrus	fruit	;	1	serving	of	potato	;	1	other	vegetable	or	fruit	,
1	服务	的	柑橘	水果	;	1	服务	的	土豆	;	1	其他	蔬菜	或者	水果	,

['prefrəbli] [rɔː] .

preferably	raw	.
最好	生的	.

1份柑橘类水果；1份土豆；1份其他蔬菜或水果，最好是生的。

['nuːd(ə)lz] , [spə'geti] [ænd; ənd][ˌmækə'roʊni]['kænɑːt][biː; bi] [kən'sɪdərd] ['sʌbstitjuːts] [fɔːr; fər] [pə'tetoz] .

Noodles	,	spaghetti	and	macaroni	cannot	be	considered	substitutes	for	potatoes	.
面条	,	意大利细面条	和	通心粉	不能	是	经过考虑的	替代品	为了	土豆	.

面条、意大利面和通心粉不能作为土豆的替代品。

[truː] , [ðeɪ] [ɑːr; ər] [haɪ] [ɪn] [stɑːrtʃ] , [bʌt; bət][ɪm'pɔːrt(ə)nt]['mɪnɚəlz, 'mɪnrəlz][ænd; ənd]['vaɪtəmɪnz] [faʊnd]

True	,	they	are	high	in	starch	,	but	important	minerals	and	vitamins	found
真的	,	他们	是	高的	在	淀粉	,	但	重要的	矿物	和	维生素	成立

[ɪn] [pə'tetoz] [ɑːr; ər] ['lækɪŋ] .

in	potatoes	are	lacking	.
在	土豆	是	缺乏	.

没错，它们淀粉含量很高，但缺乏土豆中重要的矿物质和维生素。

[miːt] , [fɪʃ] , ['poʊltri] [ɔːr] [tʃiːz] — [wʌn] ['sɜːrvɪŋ] ['deɪli] .

MEAT	,	FISH	,	POULTRY	or	CHEESE	—	1	serving	daily	.
肉	,	鱼	,	家禽	或者	奶酪	—	1	服务	日常的	.

肉类、鱼类、家禽或奶酪——每日1份。

[egz] — [æt; ət] [liːst] [fɔːr][ə; eɪ] [wiːk] ; [wʌn] ['deɪli] [ɪz] ['betər] .

EGGS	—	at	least	4	a	week	;	1	daily	is	better	.
鸡蛋	—	在	至少	4	一个	星期	;	1	日常的	是	更好的	.

鸡蛋——每周至少4个；每天1个更好。

[ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt][ɔːr] [hoʊl] [greɪn] ['sɪrɪəls] [ænd; ənd] [bred] — [ˌtuː'tuː] ['sɜːrvɪŋz] [ɔːr] [mɔːr] .

Enriched	or	whole	grain	CEREALS	and	BREAD	—	2	servings	or	more	.
富含	或者	所有的	粮食	谷物	和	面包	—	2	份量	或者	更多的	.

强化谷物或全谷物谷物和面包——2 份或以上。

['bʌtər] [ɔ:r] ['mɑ:rdʒərən] — [ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [ɔ:r] [mɔ:r] .
BUTTER or MARGARINE — 2 tablespoons or more .
黄油 或者 人造黄油 — 2 汤匙 或者 更多的 .

黄油或人造黄油——2汤匙或更多。

[aɪ] [ə'pi:l] — ['kʌlərf(ə)l][ˌkɑ:mbə'neɪʃənz][ɑ:r; ər] [mɔ:r] ['æpɪtaɪzɪŋ] .
EYE APPEAL — Colorful combinations are more appetizing .
眼睛 上诉 — 丰富多彩的 组合 是 更多的 令人垂涎的 .

视觉吸引力——色彩丰富的组合更令人食欲大增。

[æz; əz][ju:; jʊ][plæn][ə; eɪ]['menju:] , [traɪ][tu:; tə]['vɪʒuəlaɪz] [ðə; ði] [fu:d] [æz; əz][ˌaɪ 'ti:] [wɪl] [ə'pɪr] [ɑ:n][ðə; ði]
As you plan a menu , try to visualize the food as it will appear on the
作为 你 计划 一个 菜单 , 尝试 到 可视化 这 食物 作为 它 将要 出现 在 这
['teɪbl] .
table .
桌子 .

在制定菜单时，试着想象一下食物摆在餐桌上的样子。

[straɪv] [fɔ:r; fər] [gʊd] ['kɑ:ntræst][ʌv; əv]['fleɪvər] , ['kʌlər] , [ænd; ənd]['tekstʃər] .
Strive for good contrast of flavor , color , and texture .
努力 为了 好的 对比 的 味道 , 颜色 , 和 质地 .

力求在口味、颜色和质地上达到良好的对比。

[ɔ:f] [ðə; ði] ['bi:tn] [træk] — [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ˌɪntrə'du:s] [ðə; ði]['fæməli][tu:; tə][ə; eɪ] [nu:] [fu:d] ,
OFF THE BEATEN TRACK — Now and then introduce the family to a new food ,
离开 这 被打败 追踪 — 现在 和 然后 介绍 这 家庭 到 一个 新的 食物 ,

另辟蹊径——偶尔向家人介绍一种新的食物，

[ɔ:r][æn; ən][oʊld] ['feɪvərɪt] [ɪn] [nu:] [gaɪz] .
or an old favorite in new guise .
或者 一个 老的 最喜欢的 在 新的 伪装 .

或者说，是老朋友的新装扮。

[bʌt; bət][dəunt][ˌoʊvər'du:][ˌaɪ 'ti:] .
But don't overdo it .
但 不 过度 它 .

但不要过度。

[wʌn] [nu:] [fu:d] [æt; ət][ə; eɪ] [mi:l] [ɪz] [ɪ'nʌf] .
One new food at a meal is enough .
一 新的 食物 在 一个 一顿饭 是 足够的 .

每餐只尝试一种新食物就足够了。

[dɪ'zɜ:rt] — [dɪ'zɜ:rt] [ɪz] ['æktʃuəli] [ə; eɪ][pɑ:rt][ʌv; əv][ðə; ði] [mi:l] [ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd] ['ɔ:lweɪz] [bi:; bi]
DESSERT — Dessert is actually a part of the meal and should always be
甜点 — 甜点 是 实际上 一个 部分 的 这 一顿饭 和 应该 总是 是
[plænd] [æz; əz] [sʌtʃ] .
planned as such .
计划 作为 这样的 .

甜点——甜点实际上是正餐的一部分，应该始终按正餐来计划。

[sɜ:rv] [ə; eɪ] [laɪt] [dɪ'zɜ:rt] [wen] [ðə; ði][meɪn] [kɔ:rs] [ɪz] ['hɑ:rti] .
Serve a light dessert when the main course is hearty .
服务 一个 光 甜点 什么时候 这 主要的 课程 是 爽朗 .

主菜丰盛时，可以搭配清淡的甜点。

[sɜ:rv] [rɪtʃ] [keɪk] [ænd; ənd][paɪ]['oʊnli] [wen] [ðə; ði][meɪn] [kɔ:rs] [ɪz][nɑ:t] [tu:] ['fɪlɪŋ] .
Serve rich cake and pie only when the main course is not too filling .
服务 富有的 蛋糕 和 馅饼 仅有的 什么时候 这 主要的 课程 是 不是 也 填充 .

只有当主菜不太丰盛时，才可以供应浓郁的蛋糕和馅饼。

['lɪt(ə)l] ['ekstrəz] — [ə; eɪ][fjuː][sprɪgz][ʌv; əv]['pɑːrsli][goʊ][ə; eɪ][lɔːŋ] [weɪ][tuː; tə][meɪk][ðə; ði][miːt]

LITTLE	EXTRAS	—	A	few	sprigs	of	parsley	go	a	long	way	to	make	the	meat
小的	额外	—	一个	很少	枝条	的	香菜	去	一个	长的	方式	到	制作	这	肉

['plætər] [mɔːr] [ə'træktɪv] .

platter	more	attractive	.
拼盘	更多的	吸引人的	.

一些小装饰——几枝欧芹就能让肉拼盘看起来更诱人。

[ə; eɪ] ['sprɪŋklɪŋ] [ʌv; əv][pə'priːkə][prə'vaɪdz][ə; eɪ] ['flɜːrɪʃ] [ʌv; əv]['kʌlər][fɔːr; fər] [kriːmd] ['dɪʃɪz] .

A	sprinkling	of	paprika	provides	a	flourish	of	color	for	creamed	dishes	.
一个	洒	的	辣椒	提供	一个	繁荣	的	颜色	为了	奶油	菜肴	.

撒上一些辣椒粉，可以为奶油菜肴增添一抹亮丽的色彩。

[ə; eɪ] [treɪ] [ʌv; əv] [rɔː] ['reliʃiz] . . . ['kærət] [stɪks] , ['seləri] [kəːlz] , [griːn] ['pepər] [rɪŋz] ,

A	tray	of	raw	relishes	.	.	.	carrot	sticks	,	celery	curls	,	green	pepper	rings	,
一个	托盘	的	生的	调味品	.	.	.	胡萝卜	棍子	,	芹菜	卷发	,	绿色的	胡椒	戒指	,

一盘生食佐料.....胡萝卜条、芹菜卷、青椒圈，

['rædɪʃ] ['roʊziz][ænd; ənd]['kjuːkʌmbərz][kʌt]['leŋkθwaɪz; 'leŋθwaɪz]['ɪntuː]['fɪŋgərz] . . . [meɪ] [pɪntʃ] - [hɪt]

radish	roses	and	cucumbers	cut	lengthwise	into	fingers	.	.	.	may	pinch	-	hit
萝卜	玫瑰	和	黄瓜	切	纵向	进入	手指	.	.	.	可能	捏	-	打

[fɔːr; fər][ðə; ði]['sæləd] [ə'keɪʒ(ə)nəli] .

for	the	salad	occasionally	.
为了	这	沙拉	偶尔	.

萝卜玫瑰和黄瓜纵向切成条状.....偶尔可以代替沙拉食用。

[juːst] [wɪð; wɪθ][dɪ'skreʃ(ə)n] , [fuːd] ['kʌlərɪŋ] [ɪz][ə; eɪ] [buːn] [tuː; tə][ðə; ði] [kʊk] .

Used	with	discretion	,	food	coloring	is	a	boon	to	the	cook	.
用过的	和	审慎	,	食物	染色	是	一个	恩惠	到	这	厨师	.

如果使用得当，食用色素对厨师来说是一大福音。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ][fjuː][drɑːps][ʌv; əv] ['jeloʊ] ['kʌlərɪŋ] [tuː; tə] ['tʃɪkɪn] ['greɪvi] ;

Add	a	few	drops	of	yellow	coloring	to	chicken	gravy	;
添加	一个	很少	滴	的	黄色的	染色	到	鸡	肉汁	;

在鸡肉肉汁中加入几滴黄色色素；

[ə; eɪ][fjuː][drɑːps][ʌv; əv] [red] ['kʌlərɪŋ] [tuː; tə][step][ʌp][ðə; ði] [aɪ] [ə'piːl] [ʌv; əv] [dɪ'zɜːrts] [meɪd]

a	few	drops	of	red	coloring	to	step	up	the	eye	appeal	of	desserts	made
一个	很少	滴	的	红色的	染色	到	步	向上	这	眼睛	上诉	的	甜点	制成

[wɪð; wɪθ] [kænd] ['tʃeriːz] . [fɔːr]

with	canned	cherries	.	4
和	罐装	樱桃	.	4

在用罐装樱桃制作的甜点中加入几滴红色食用色素，可以提升其视觉吸引力。4

['sʌpər] [ɪn] [ə; eɪ] [hæf] - ['aʊər] !

SUPPER	IN	A	Half	-	hour	!
晚餐	在	一个	一半	-	小时	!

半小时后晚餐就做好了！

['evri] ['hoʊmmeɪkər] [niːdz] [tuː] [ɔːr] [θriː] [kwɪk] ['sʌpər] ['dɪʃɪz] “ [tuː; tə][fɔːl] [bæk] [ɑːn] ” [wen]

Every	homemaker	needs	two	or	three	quick	supper	dishes	“	to	fall	back	on	”	when
每一个	家庭主妇	需求	二	或者	三	快的	晚餐	菜肴	“	到	落下	后退	在	”	什么时候

['kɪtʃɪn] [taɪm][ɪz] ['lɪmɪtɪd] .

kitchen	time	is	limited	.
厨房	时间	是	有限的	.

每个家庭主妇都需要两三道快手晚餐菜谱，以便在厨房时间有限时“备用”。

[ðeɪ] [kæn; kən][biː; bi] ['hɑːrti] [ænd; ənd] [ə'træktɪv] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ˌɪnɪk'spensɪv] .

They	can	be	hearty	and	attractive	,	as	well	as	inexpensive	.
他们	能	是	爽朗	和	吸引人的	,	作为	出色地	作为	价格低廉	.

它们既美味又好看，而且价格低廉。

['fɑːloʊɪŋ] [ɑːr; ər] [fɔːr] [sʌtʃ] ['sʌpər] ['mɛnjuːz] , ['iːzəli] [prɪ'perd] [ɪn] [ə'baʊt] [hæf] [æn; ən] ['aʊər] .

Following	**are**	**four**	**such**	**supper**	**menus**	**,**	**easily**	**prepared**	**in**	**about**	**half**	**an**	**hour**	**.**
下列的	是	四	这样的	晚餐	菜单	,	容易地	准备	在	关于	一半	一个	小时	.

以下是四款这样的晚餐菜单，大约半小时即可轻松准备完成。

[θriː] [ʌv; əv] [ðem; ðəm] [ɑːr; ər] [plænd] [ə'raʊnd] [kænd] [miːt] , [draɪd] [biːf] [ænd; ənd] [kɔːrnd] [biːf] ,

Three	**of**	**them**	**are**	**planned**	**around**	**canned**	**meat**	**,**	**dried**	**beef**	**and**	**corned**	**beef**	**,**
三	的	他们	是	计划	大约	罐装	肉	,	干燥	牛肉	和	咸	牛肉	,

其中三家店的经营理念分别是围绕罐头肉、牛肉干和咸牛肉展开。

[wɪtʃ] [ʃʊd; ʃəd] ['ɔːlweɪz] [biː; bi] [kept] [ɑːn] [hænd] [fɔːr; fər] [ɪ'mɜːrdʒənsi] [miːlz] .

which	**should**	**always**	**be**	**kept**	**on**	**hand**	**for**	**emergency**	**meals**	**.**
哪个	应该	总是	是	保留	在	手	为了	紧急情况	餐	.

应该常备一些，以备不时之需。

[fruːt] [ɪn] ['siːz(ə)n] , [kwɪk] - ['froʊz(ə)n] [fruːt] , [ɔːr] [kænd] [fruːt] , [wel] [tʃɪld] , ['ɔːlweɪz] [meɪks] [ə; eɪ]

Fruit	**in**	**season**	**,**	**quick**	**-**	**frozen**	**fruit**	**,**	**or**	**canned**	**fruit**	**,**	**well**	**chilled**	**,**	**always**	**makes**	**a**
水果	在	季节	,	快的	-	冷冻	水果	,	或者	罐装	水果	,	出色地	冷藏	,	总是	制作	一个

['temptɪŋ] [dɪ'zɜːrt] .

tempting	**dessert**	**.**
诱人的	甜点	.

当季水果、速冻水果或罐装水果，冷藏后，总是能做成诱人的甜点。

['strɔːberi] ['ʃɔːrtkeɪk] [ɪz] [æn; ən] [ɔːl] ['siːz(ə)n] [kwɪk] [dɪ'zɜːrt] ,

Strawberry	**shortcake**	**is**	**an**	**all**	**season**	**quick**	**dessert**	**,**
草莓	草莓蛋糕	是	一个	全部	季节	快的	甜点	,

草莓酥饼是一款四季皆宜的快手甜点。

[wɪð; wɪθ] ['froʊz(ə)n] ['strɔːberɪz] [ænd; ənd] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [spʌndʒ] [keɪks] [meɪd] [ɪ'speʃəli] [fɔːr; fər] [ðɪs]

with	**frozen**	**strawberries**	**and**	**individual**	**sponge**	**cakes**	**made**	**especially**	**for**	**this**
和	冷冻	草莓	和	个人	海绵	蛋糕	制成	尤其	为了	这

['pɜːrpəs] [baɪ] [prə'feʃən(ə)l] ['beɪkərz] .

purpose	**by**	**professional**	**bakers**	**.**
目的	经过	专业的	面包师	.

配以冷冻草莓和专业烘焙师为此专门制作的独立海绵蛋糕。

[tə'meɪtoʊ] [dʒuːs] ['kɑːkteɪl]

Tomato	**Juice**	**Cocktail**
番茄	汁	鸡尾酒

番茄汁鸡尾酒

['bɪzi] [deɪ] ['sʌpər] [dɪʃ] ([peɪdʒ] -)

Busy	**Day**	**Supper**	**Dish**	**(**	**page**	**22**	**)**
忙碌的	天	晚餐	盘子	(	页	-	)

忙碌日晚餐菜肴（第22页）

[tɔːst] ['ʃɛfs] ['sæləd]

Tossed	**Chef's**	**Salad**
抛掷	厨师的	沙拉

厨师特制沙拉

[hɑːrd] [roʊlz]

Hard	**Rolls**
难的	卷

硬卷

['bʌtər]

Butter
黄油

黄油

[freʃ] [ɔːr] ['froʊz(ə)n] ['piːtʃɪz]
Fresh **or** **Frozen** **Peaches**
新鲜的 或者 冷冻 桃子

新鲜或冷冻桃子

['frɪzld] [biːf] ([peɪdʒ] -)
Frizzled **Beef** **(** **page** **12** **)**
蓬松的 牛肉 (页 -)

香煎牛肉（第12页）

['bʌtərd] ['kærəts]
Buttered **Carrots**
涂黄油的 胡萝卜

黄油胡萝卜

[hed] ['letɪs] ['sæləd]
Head **Lettuce** **Salad**
头 莴苣 沙拉

生菜沙拉

['roʊkfərt] ['dresɪŋ]
Roquefort **Dressing**
罗克福尔 敷料

洛克福奶酪酱

['pʌmpərnɪkl] [bred]
Pumpernickel **Bread**
黑麦面包 面包

黑麦面包

['bʌtər]
Butter
黄油

黄油

['ɔrɪndʒ] ['ʃɜːrbət]
Orange **Sherbet**
橙子 雪葩

橙子雪葩

['kʊkiz]
Cookies
曲奇饼

曲奇饼

[kɔːrnd] [biːf] [hæʃ] [wɪð; wɪθ] [poʊtʃt] [egz]
Corned **Beef** **Hash** **with** **Poached** **Eggs**
咸 牛肉 哈希 和 偷猎 鸡蛋

咸牛肉杂烩配水煮蛋

['bʌtərd] ['piːz]
Buttered **Peas**
涂黄油的 豌豆

黄油豌豆

[tɔːst] [griːn] ['sæləd]
Tossed **Green** **Salad**
抛掷 绿色的 沙拉

拌蔬菜沙拉

[frentʃ] [bred]
French **Bread**
法语 面包

法式面包

['bʌtər]
Butter
黄油

黄油

[tʃɪld] [fruːt] [kʌp]
Chilled **Fruit** **Cup**
冷藏 水果 杯子

冰镇水果杯

['hæmbɜːrgər] ['plætər] ([peɪdʒ] -)
Hamburger **Platter** **(** **page** **10** **)**
汉堡包 拼盘 (页 -)

汉堡拼盘（第10页）

[ɪ'mɜːrdʒənsi] ['greɪvi] ([peɪdʒ] -)
Emergency **Gravy** **(** **page** **22** **)**
紧急情况 肉汁 (页 -)

应急肉汁（第 22 页）

[koʊl] [slɔː]
Cole **Slaw**
油菜 凉拌卷心菜

凉拌卷心菜

['toʊstɪd] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn]
Toasted **English** **Muffins**
烤过的 英语 松饼

烤英式松饼

['strɔːberi] Shortcake5
Strawberry **Shortcake5**
草莓 Shortcake5

草莓甜心5

[prɪ'peərɪŋ] [miːts]
PREPARING **Meats**
准备 肉类

肉类处理

['kʊkɪŋ] [miːt] [æt; ət][ə; eɪ] [loʊ] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [ri'teinz] [dʒuːsiz] , [rɪ'duːsɪz, riː'duːsɪz][ðə; ði]
Cooking **meat** **at** **a** **low** **temperature** **retains** **juices** **,** **reduces** **the**
烹饪 肉 在 一个 低的 温度 保留 果汁 , 减少 这
[ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['ʃrɪŋkɪdʒ] [ænd; ənd] [im'pruːvz] [ðə; ði]['fleɪvər] .
amount **of** **shrinkage** **and** **improves** **the** **flavor** **.**
数量 的 收缩 和 改善 这 味道 .

低温烹饪肉类可以保留肉汁，减少收缩，并改善口感。

[ðə; ði] ['θiːəri] [ðæt] ['sɪrɪŋ] [siːlz] - [ɪn][dʒuːsiz][hæz; həz] [bɪn] [dɪs'pruːvd] .
The **theory** **that** **searing** **seals** **-** **in** **juices** **has** **been** **disproved** **.**
这 理论 那 灼烧 封印 - 在 果汁 有 到过 已被驳斥 .

认为炙烤能锁住汁水的理论已被证明是错误的。

['tendər] [kʌts] [ʌv; əv] [miːt] [ɑːr; ər] [kʊkt] [baɪ][draɪ] [hiːt] : ['roʊstɪŋ] , [pæn] - ['fraɪɪŋ] , ['brɔɪlɪŋ] , [pæn] -
Tender **cuts** **of** **meat** **are** **cooked** **by** **dry** **heat** **:** **roasting** **,** **pan** **-** **frying** **,** **broiling** **,** **pan** **-**
投标 削减 的 肉 是 煮熟 经过 干燥 热 : 烘焙 , 平底锅 - 煎炸 , 烤制 , 平底锅 -
['brɔɪlɪŋ] .
broiling **.**
烤制 .

鲜嫩的肉块用干热烹饪：烤、煎、炙、炙烤。

[les] - ['tendər] [kʌts] [ɑːr; ər] [kʊkt] [baɪ] [mɔɪst] [hiːt] : ['breɪzɪŋ] , ['stjuɪŋ] , [suːp] - ['meɪkɪŋ] .

Less	-	tender	cuts	are	cooked	by	moist	heat	:	braising	,	stewing	,	soup	-	making	.
较少的	-	投标	削减	是	煮熟	经过	潮湿	热	:	炖	,	炖	,	汤	-	制作	.

肉质较硬的部位采用湿热烹饪：炖煮、焖烧、煲汤。

['roʊstɪŋ] — [pleɪs] [miːt] [ɪn] [dʌtʃ] ['ʌv(ə)n] , [fæt][saɪd] [ʌp] .

ROASTING	—	Place	meat	in	Dutch	oven	,	fat	side	up	.
烘焙	—	地方	肉	在	荷兰语	烤箱	,	胖的	边	向上	.

烤制——将肉放入荷兰烤锅中，肥肉面朝上。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔːlt] .

Season	with	salt	.
季节	和	盐	.

加盐调味。

[roʊst] [ʌn'kʌvərd] , [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (- [dɪ'griːz]) [tuː; tə] [dɪ'zaɪrd] [dɪ'griː] [ʌv; əv] ['dʌnɪs] .

Roast	uncovered	,	in	moderate	oven	(	325	degrees	)	to	desired	degree	of	doneness	.
烤	裸露	,	在	缓和	烤箱	(	-	学位	)	到	想要的	程度	的	完成	.

在温度适中的烤箱（325度）中烤至所需的熟度，无需盖盖子。

[duː][nɑːt][ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər] ; [duː][nɑːt] [beɪst] .

Do	not	add	water	;	do	not	baste	.
做	不是	添加	水	;	做	不是	绷	.

不要加水；不要涂抹酱汁。

[roʊst] [wɪl] [biː; bi] ['naɪsli] [braʊn] [baɪ][ðə; ði][taɪm] ['kʊkɪŋ] [ɪz] [kəm'pliːtɪd] .

Roast	will	be	nicely	browned	by	the	time	cooking	is	completed	.
烤	将要	是	很好	棕色	经过	这	时间	烹饪	是	完全的	.

烤肉烤好后会呈现漂亮的棕色。

[ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ə; eɪ] [miːt] [θər'mɑːmɪtər] [ɪz] [ˌrekə'mendɪd] .

The	use	of	a	meat	thermometer	is	recommended	.
这	使用	的	一个	肉	温度计	是	受到推崇的	.

建议使用肉类温度计。

[fɔːr; fər] ['iziə] ['kɑːrvɪŋ] , [let] [miːt] [stænd][ɪn][wɔːrm] [pleɪs] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] .

For	easier	carving	,	let	meat	stand	in	warm	place	20	to	30	minutes	before	serving	.
为了	更轻松	雕刻	,	让	肉	站立	在	温暖的	地方	-	到	-	分钟	前	服务	.

为了更容易切开，上菜前将肉放在温暖的地方静置 20 至 30 分钟。

['brɔɪlɪŋ] — [pleɪs] [miːt] [ɑːn] [griːst] ['brɔɪlər] [ræk] .

BROILING	—	Place	meat	on	greased	broiler	rack	.
烤制	—	地方	肉	在	涂油	肉鸡	架子	.

烤制——将肉放在涂了油的烤架上。

[brɔɪl] [steɪks] [ænd; ənd] [tʃɔps] [tuː] [ɪntʃɪz] [θɪk] [θriː] [ɪntʃɪz] [ə'weɪ] [frʌm; frəm] [sɔːrs] [ʌv; əv] [hiːt] .

Broil	steaks	and	chops	two	inches	thick	three	inches	away	from	source	of	heat	.
烤	牛排	和	排骨	二	英寸	厚的	三	英寸	离开	从	来源	的	热	.

将两英寸厚的牛排和肉排放在距离热源三英寸的地方烤制。

[kʌts] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [pleɪst] [tuː] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm] [hiːt] .

Cuts	one	inch	thick	should	be	placed	two	inches	from	heat	.
削减	一	英寸	厚的	应该	是	放置	二	英寸	从	热	.

切块厚度为一英寸的食材应放置在距离热源两英寸的位置。

[kʊk] [ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz] ['naɪsli] [braʊn] [ɑːn][tɑːp] .

Cook	until	meat	is	nicely	browned	on	top	.
厨师	直到	肉	是	很好	棕色	在	顶部	.

煎至肉的表面呈金黄色即可。

['siːz(ə)n] [ænd; ənd][tɜːrn][tuː; tə] [braʊn] ['ʌðər] [saɪd] .

Season	and	turn	to	brown	other	side	.
季节	和	转动	到	棕色的	其他	边	.

调味后翻面煎至另一面呈棕色。

['siːz(ə)n] [ænd; ənd] [sɜːrv] [æt; ət] [wʌns] .

Season	**and**	**serve**	**at**	**once**	**.**
季节	和	服务	在	一次	.

调味后立即食用。

[pæn] - ['brɔɪlɪŋ] — [ˌpriː'hiːt] ['tʃɪkɪn] ['fraɪər] [ɔːr] ['skɪlɪt] .

PAN	**-**	**BROILING**	**—**	**Preheat**	**chicken**	**fryer**	**or**	**skillet**	**.**
平底锅	-	烤制	—	预热	鸡	油炸锅	或者	煎锅	.

平底锅煎烤——预热炸鸡锅或煎锅。

[braʊn] [miːt] [ɑːn] [bəuθ] [saɪdz] ['tɜːrnɪŋ] ['sevrəl] [taɪmz] , [ɪf] ['nesəseri] .

Brown	**meat**	**on**	**both**	**sides**	**turning**	**several**	**times**	**,**	**if**	**necessary**	**.**
棕色的	肉	在	两个都	侧面	转弯	一些	时代	, 如果		必要的	.

将肉两面都煎至棕色，必要时翻面几次。

[pɔːr] [ɔːf] [fæt] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [ə'kjuːmjuleits] .

Pour	**off**	**fat**	**as**	**it**	**accumulates**	**.**
倒	离开	胖的	作为	它	积累	.

及时倒掉积聚的油脂。

[duː] [nɑːt] [ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] ; [duː] [nɑːt] ['kʌvər] .

Do	**not**	**add**	**water**	**;**	**do**	**not**	**cover**	**.**
做	不是	添加	水	;	做	不是	覆盖	.

不要加水；不要盖盖子。

[test] [fɔːr; fər] ['dʌnɪs] [baɪ] ['kʌtɪŋ] [smɔːl] [slɪt] [nekst] [tuː; tə] [boʊn] .

Test	**for**	**doneness**	**by**	**cutting**	**small**	**slit**	**next**	**to**	**bone**	**.**
测试	为了	完成	经过	切割	小的	缝隙	下一个	到	骨	.

在骨头旁边切一个小口来测试是否熟透。

[rɪ'duːs] [hiːt] [tuː; tə] ['fɪnɪʃ] ['kʊkɪŋ] .

Reduce	**heat**	**to**	**finish**	**cooking**	**.**
减少	热	到	结束	烹饪	.

转小火继续烹饪。

[pæn] - ['fraɪɪŋ] — [melt] [ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fæt] [ɪn] ['tʃɪkɪn] ['fraɪər] [ɔːr] ['skɪlɪt] .

PAN	**-**	**FRYING**	**—**	**Melt**	**a**	**small**	**amount**	**of**	**fat**	**in**	**chicken**	**fryer**	**or**	**skillet**	**.**
平底锅	-	煎炸	—	熔化	一个	小的	数量	的	胖的	在	鸡	油炸锅	或者	煎锅	.

煎炸——在炸鸡锅或煎锅中融化少量油脂。

[dɪp] [miːt] [ɪn] ['flaʊər] [ɔːr] [eg] [ænd; ənd] [krʌm] ['koʊtɪŋ] .

Dip	**meat**	**in**	**flour**	**or**	**egg**	**and**	**crumb**	**coating**	**.**
蘸	肉	在	面粉	或者	蛋	和	屑	涂层	.

将肉蘸上面粉或蛋液，再裹上面包屑。

[fraɪ] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɑːn] [bəuθ] [saɪdz] .

Fry	**slowly**	**until**	**browned**	**on**	**both**	**sides**	**.**
炒	缓慢地	直到	棕色	在	两个都	侧面	.

小火慢煎至两面金黄。

[rɪ'duːs] [hiːt] [tuː; tə] ['fɪnɪʃ] ['kʊkɪŋ] , [ɪf] ['nesəseri] .

Reduce	**heat**	**to**	**finish**	**cooking**	**,**	**if**	**necessary**	**.**
减少	热	到	结束	烹饪	, 如果		必要的	.

如有必要，调低火力继续烹饪。

['breɪzɪŋ] — [braʊn] [miːt] ['sloʊli] [ɪn] [hɑːt] [fæt] [ɪn] ['tʃɪkɪn] ['fraɪər] [ɔːr] ['sɔːspæn] .

BRAISING	**—**	**Brown**	**meat**	**slowly**	**in**	**hot**	**fat**	**in**	**chicken**	**fryer**	**or**	**saucepan**	**.**
炖	—	棕色的	肉	缓慢地	在	热的	胖的	在	鸡	油炸锅	或者	平底锅	.

炖煮——在炸鸡锅或平底锅中用热油慢慢将肉煎至棕色。

[miːt] [meɪ] [biː; bi] ['dɪpt] [ɪn] ['flaʊər] [bɪ'fɔːr] ['braʊnɪŋ] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Meat	**may**	**be**	**dipped**	**in**	**flour**	**before**	**browning**	**,**	**if**	**desired**	**.**
肉	可能	是	浸入	在	面粉	前	褐变	, 如果		想要的	.

如果需要，肉可以在煎之前蘸上面粉。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['lɪkwɪd] .

Add	**a**	**small**	**amount**	**of**	**liquid**	**.**
添加	一个	小的	数量	的	液体	.

加入少量液体。

[kʊk] [æt; ət] ['sɪmərɪŋ] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌn'tɪl] ['tendər] .

Cook	**at**	**simmering**	**temperature**	**until**	**tender**	**.**
厨师	在	煨煮	温度	直到	投标	.

用小火慢煮至软烂。

['stjuɪŋ] — [kʌt] [miːt] ['ɪntuː] [kjuːbz] ; [braʊn] [ɪn][hɑːt][fæt][ɪn] ['sɔːspæn] .

STEWING	**—**	**Cut**	**meat**	**into**	**cubes**	**;**	**brown**	**in**	**hot**	**fat**	**in**	**saucepan**	**.**
炖	—	切	肉	进入	立方体	;	棕色的	在	热的	胖的	在	平底锅	.

炖煮——将肉切成块；在平底锅中用热油煎至棕色。

['dredʒɪŋ] [wɪð; wɪθ]['flaʊər] [bɪ'fɔːr] ['braʊnɪŋ] [ɪz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv] [tʃɔɪs] .

Dredging	**with**	**flour**	**before**	**browning**	**is**	**a**	**matter**	**of**	**choice**	**.**
疏浚	和	面粉	前	褐变	是	一个	事情	的	选择	.

煎烤前裹上面粉是个人选择。

['nɪrli] ['kʌvər] [miːt] [wɪð; wɪθ]['wɔːtər] .

Nearly	**cover**	**meat**	**with**	**water**	**.**
几乎	覆盖	肉	和	水	.

水几乎要没过肉。

[kʊk] , ['kʌvərd] , [æt; ət] ['sɪmərɪŋ] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] , [ʌn'tɪl] ['tendər] .

Cook	**,**	**covered**	**,**	**at**	**simmering**	**temperature**	**,**	**until**	**tender**	**.**
厨师	,	涵盖	,	在	煨煮	温度	,	直到	投标	.

盖上锅盖，用小火慢煮至软烂。

[kɔːrnd] [biːf] , [hæm] , [tʌŋ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [ɑːr; ər] [kʊkt] [ɪn]['wɔːtər][tuː; tə]['kʌvər] [wɪ'ðaʊt] [prɪ'lɪmɪneri] ['braʊnɪŋ] . [sɪks]

Corned	**beef**	**,**	**ham**	**,**	**tongue**	**,**	**etc**	**.**	**,**	**are**	**cooked**	**in**	**water**	**to**	**cover**	**without**	**preliminary**	**browning**	**.**	**6**
咸	牛肉	,	火腿	,	舌头	,	ETC	.	,	是	煮熟	在	水	到	覆盖	没有	初步的	褐变	.	6

腌牛肉、火腿、牛舌等，无需事先煎至焦黄，直接用水没过食材煮熟即可。6

[noʊ] [smoʊk] — ['nevər] [hiːt] [fæt][tuː; tə][ðə; ði] [pɔɪnt] [wer] [ˌaɪ 'tiː]['smoʊks] .

NO	**SMOKE**	**—**	**Never**	**heat**	**fat**	**to**	**the**	**point**	**where**	**it**	**smokes**	**.**
不	抽烟	—	绝不	热	胖的	到	这	观点	在哪里	它	烟雾	.

无烟——切勿将油脂加热至冒烟的程度。

[kiːp] [hiːt] [loʊ] [ɪ'nʌf] [æt; ət][ɔːl] [taɪmz] [tuː; tə][ə'vɔɪd] ['smoʊkɪŋ] .

Keep	**heat**	**low**	**enough**	**at**	**all**	**times**	**to**	**avoid**	**smoking**	**.**
保持	热	低的	足够的	在	全部	时代	到	避免	吸烟	.

始终保持较低的温度，避免冒烟。

[fɔːr; fər][best]['fleɪvər] , [braʊn] [miːt] ['sloʊli] ['oʊvər] ['mɑːdərət] [hiːt] .

For	**best**	**flavor**	**,**	**brown**	**meat**	**slowly**	**over**	**moderate**	**heat**	**.**
为了	最好的	味道	,	棕色的	肉	缓慢地	超过	缓和	热	.

为了获得最佳风味，请用中火慢慢将肉煎至棕色。

[biːf] — ['tendər] [kʌts] [ʌv; əv] [biːf] [ɑːr; ər] [kʊkt] ['iːðər] [rer] , ['miːdiəm] [ɔːr] [wel] - [dʌn] , [baɪ][draɪ] [hiːt] :

BEEF	**—**	**Tender**	**cuts**	**of**	**beef**	**are**	**cooked**	**either**	**rare**	**,**	**medium**	**or**	**well**	**-**	**done**	**,**	**by**	**dry**	**heat**	**:**
牛肉	—	投标	削减	的	牛肉	是	煮熟	任何一个	稀有的	,	中等的	或者	出色地	-	完毕	,	经过	干燥	热	:

牛肉——鲜嫩的牛肉部位用干热烹饪，可制成三分熟、五分熟或全熟：

['roʊstɪŋ] , [pæn] - ['brɔɪlɪŋ] [ɔːr] ['brɔɪlɪŋ] .
roasting , pan - broiling or broiling .
烘焙 , 平底锅 - 烤制 或者 烤制 .

烘烤、煎烤或炙烤。

[les] - ['tendər] [kʌts] [mʌst; məst][biː; bi] [kʊkt] [tuː; tə][ðə; ði] [wel] - [dʌn] [steɪdʒ][baɪ] [mɔɪst] [hiːt] (
Less - tender cuts must be cooked to the well - done stage by moist heat (
较少的 - 投标 削减 必须 是 煮熟 到 这 出色地 - 完毕 阶段 经过 潮湿 热 (
['breɪzɪŋ] [ɔːr] ['stjuɪŋ]) [ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [meɪk] [ðem; ðəm] ['tendər] .
braising or stewing) in order to make them tender .
炖 或者 炖) 在 命令 到 制作 他们 投标 .

较硬的肉块必须用湿热（炖煮或煨炖）烹至全熟才能变软。

[pɔːrk] — [ɔːl][pɔːrk] [kʌts] [ɑːr; ər]['tendər] [bʌt; bət][mʌst; məst][biː; bi] [kʊkt] [tuː; tə][ðə; ði] [wel] - [dʌn]
PORK — All pork cuts are tender but must be cooked to the well - done
猪肉 — 全部 猪肉 削减 是 投标 但 必须 是 煮熟 到 这 出色地 - 完毕
[steɪdʒ] .
stage .
阶段 .

猪肉——所有猪肉部位都很嫩，但必须煮至全熟。

['roʊstɪŋ] [ɪz]['suːtəb(ə)l][fɔːr; fər] ['eni] [ʌv; əv][ðə; ði]['lɑːrdʒər] [kʌts] .
Roasting is suitable for any of the larger cuts .
烘焙 是 合适的 为了 任何 的 这 更大的 削减 .

烤制适用于任何较大的肉块。

[pɔːrk] [tʃɔps] [ænd; ənd] [steɪks] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [kʊkt] [baɪ] ['breɪzɪŋ] [fɔːr; fər][best] [rɪ'zʌlts] .
Pork chops and steaks should be cooked by braising for best results .
猪肉 排骨 和 牛排 应该 是 煮熟 经过 炖 为了 最好的 结果 .

猪排和牛排最好用炖煮的方式烹饪，才能达到最佳效果。

[læm] — ['roʊstɪŋ] , [pæn] - ['brɔɪlɪŋ] , [ɔːr] ['brɔɪlɪŋ] [ɑːr; ər]['suːtəb(ə)l] ['meθədz] [tuː; tə][juːz][wɪð; wɪθ]
LAMB — Roasting , pan - broiling , or broiling are suitable methods to use with
羊肉 — 烘焙 , 平底锅 - 烤制 , 或者 烤制 是 合适的 方法 到 使用 和
[læm] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ɔːl] [kʌts] [ɑːr; ər] ['tendər] .
lamb because all cuts are tender .
羊肉 因为 全部 削减 是 投标 .

羊肉——烤、煎或炙烤都是适合羊肉的烹饪方法，因为羊肉的各个部位都很嫩。

[ðə; ði] [fel] , [ðə; ði] [θɪn] ['peɪpəri] ['membreɪn] [wɪtʃ] ['kʌvərz][ðə; ði] [læm] ['kɑːrkəs] , [ʃʊd; ʃəd][nɑːt][biː; bi]
The fell , the thin papery membrane which covers the lamb carcass , should not be
这 跌倒 , 这 薄的 纸质的 膜 哪个 封面 这 羊肉 尸体 , 应该 不是 是
[rɪ'muːvd] [bɪ'fɔːr] ['kʊkɪŋ] .
removed before cooking .
已移除 前 烹饪 .

羊胴体上覆盖的那层薄薄的纸状膜，在烹饪前不应该去除。

[læm] [meɪ] [biː; bi] [kʊkt] [rer] , ['miːdiəm] [ɔːr] [wel] - [dʌn] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə]['pɜːrsən(ə)l] ['prefrəns] .
Lamb may be cooked rare , medium or well - done according to personal preference .
羊肉 可能 是 煮熟 稀有的 , 中等的 或者 出色地 - 完毕 根据 到 个人的 偏爱 .

羊肉可根据个人喜好烹制成三分熟、五分熟或全熟。

[viːl] — [ɔːl] [kʌts] [niːd] [tuː; tə][biː; bi] [kʊkt] ['sloʊli] [tuː; tə][ðə; ði] [wel] - [dʌn] [steɪdʒ][ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə]
VEAL — All cuts need to be cooked slowly to the well - done stage in order to
小牛肉 — 全部 削减 需要 到 是 煮熟 缓慢地 到 这 出色地 - 完毕 阶段 在 命令 到
[meɪk] [viːl] ['tendər] .
make veal tender .
制作 小牛肉 投标 .

小牛肉——所有部位都需要慢火烹煮至全熟，才能使小牛肉鲜嫩多汁。

[viːl] [meɪ] [biː; bi] ['roʊstɪd] , [breɪzd] [ɔːr] [stuːd] .
Veal may be roasted , braised or stewed .
小牛肉 可能 是 烤 , 炖 或者 炖 .

小牛肉可以烤、炖或煨。

[wen] [æn; ən] [eg] [ænd; ənd] [krʌm] ['koʊtɪŋ] [ɪz] [juːst] ,
When an egg and crumb coating is used ,
什么时候 一个 蛋 和 屑 涂层 是 用过的 ,

当使用鸡蛋和面包屑涂层时，

[tʃɔps] [ænd; ənd] [steɪks] [kʌt] ½ - [ɪntʃ] [θɪk] [meɪ] [biː; bi][pæn] - [fraɪd] [sək'sesfəli] .
chops and steaks cut ½ - inch thick may be pan - fried successfully .
排骨 和 牛排 切 ½ - 英寸 厚的 可能 是 平底锅 - 油煎 成功地 .

厚度为 ½ 英寸的肉排和牛排可以用平底锅煎熟。

([ðɪs] [mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] ['sloʊli] ['oʊvər] ['miːdiəm] [tuː; tə] [loʊ] [hiːt] .)
(This must be done slowly over medium to low heat .)
(这 必须 是 完毕 缓慢地 超过 中等的 到 低的 热 .)

（必须用中低火慢慢进行。）

([siː] [frʌnt] ['kʌvər])
(see front cover)
(看 正面 覆盖)

（见封面）

['taɪmteɪb(ə)l] [fɔːr; fər] ['roʊstɪŋ]
TIMETABLE FOR ROASTING
时间表 为了 烘焙

烘焙时间表

['poʊltri] [ænd; ənd] [ɔːl] [miːt] [ɪk'sept] [pɔːrk] [ɪz] ['roʊstɪd] [æt; ət] - [dɪ'griːz] .
Poultry and all meat except pork is roasted at 325 degrees .
家禽 和 全部 肉 除了 猪肉 是 烤 在 - 学位 .

除猪肉外，所有家禽和肉类均在 325 度下烤制。

[roʊst] [pɔːrk] [æt; ət] - [dɪ'griːz] .
Roast pork at 350 degrees .
烤 猪肉 在 - 学位 .

将猪肉以 350 度烤制。

[taɪmz] ['gɪv(ə)n] [bɪ'loʊ] [ɑːr; ər] [ə'prɑːksɪmət] , ['veriɪŋ; 'væriɪŋ][wɪð; wɪθ][saɪz][ænd; ənd] [ʃeɪp] [ʌv; əv]
Times given below are approximate , varying with size and shape of
《时代周刊》 给定 以下 是 近似 , 变化 和 尺寸 和 形状 的
[roʊst] .
roast .
烤 .

以下给出的时间仅供参考，实际时间会因烘焙食品的大小和形状而异。

[ə; eɪ] [miːt] [θər'mɑːmɪtər] [ɪz] [ˌrekə'mendɪd] [fɔːr; fər] ['ækjərət] [dɪˌtɜːrmɪ'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [dɪ'griː] [ʌv; əv]
A meat thermometer is recommended for accurate determination of degree of
一个 肉 温度计 是 受到推崇的 为了 准确的 决心 的 程度 的
['dʌnɪs] .
doneness .
完成 .

建议使用肉类温度计来准确判断肉的熟度。

[miːt] ['mɪnɪts] [pər] [paʊnd]
MEAT MINUTES PER POUND
肉 分钟 每 磅

每磅肉所需时间（分钟）

[biːf]
Beef
牛肉

牛肉

[rer] - - -
Rare **18** **-** **20**
稀有的 - - -

罕见的 18-20

['miːdiəm] - - -
Medium **22** **-** **25**
中等的 - - -

中等 22-25

[wel] - [dʌn] - - -
Well **-** **done** **27** **-** **30**
出色地 - 完毕 - - -

做得好，27-30

[læm] - - -
Lamb **30** **-** **35**
羊肉 - - -

羔羊 30-35

[pɔːrk] - - -
Pork **35** **-** **40**
猪肉 - - -

猪肉 35-40

[smoʊkt] [pɔːrk] - - -
Smoked **pork** **20** **-** **30**
熏制 猪肉 - - -

烟熏猪肉 20-30

[viːl] -
Veal **30**
小牛肉 -

小牛肉 30

['tʃɪkɪn] - - -
Chicken **25** **-** **30**
鸡 - - -

鸡肉 25-30

['froʊz(ə)n] [miːt] — [ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt] ['nesəseri] [tuː; tə] [θɔː] [miːt] [bɪ'fɔːr] ['kʊkɪŋ] .
FROZEN **MEAT** **—** **It** **is** **not** **necessary** **to** **thaw** **meat** **before** **cooking** **.**
冷冻 肉 — 它 是 不是 必要的 到 解冻 肉 前 烹饪 .

冷冻肉——烹饪前无需解冻。

[wen] [miːt] [ɪz]['froʊz(ə)n]['sɑːlɪd][æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['prɑːses] ,
When **meat** **is** **frozen** **solid** **at** **the** **beginning** **of** **the** **cooking** **process** **,**
什么时候 肉 是 冷冻 坚硬的 在 这 开始 的 这 烹饪 过程 ,

烹饪过程开始时，肉完全冻硬。

[ə'laʊ] [ʌp][tuː; tə] [twaɪs] [ðə; ði]['juːʒuəl] ['kʊkɪŋ] [taɪm] . ['sɛvən]
allow **up** **to** **twice** **the** **usual** **cooking** **time** **.** **7**
允许 向上 到 两次 这 通常 烹饪 时间 . 7

烹饪时间最多可延长至两倍。7

['stændɪŋ] [rɪb] [roʊst]
STANDING **RIB** **ROAST**
常设 肋骨 烤

带骨烤肋排

[sɪ'lekt] [ə; eɪ] ['stændɪŋ] [rɪb] [roʊst] .
Select a Standing Rib Roast .
选择 一个 常设 肋骨 烤 .

选择带骨肋眼牛排。

[pleɪs] [fæt] [saɪd] [ʌp] [ɪn] [dʌtʃ] ['ʌv(ə)n] .
Place fat side up in Dutch Oven .
地方 胖的 边 向上 在 荷兰语 烤箱 .

将肥肉面朝上放入荷兰烤锅中。

[duː] [nɑːt] [ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] ; [duː] [nɑːt] ['kʌvər] ; [duː] [nɑːt] [beɪst] .
Do not add water ; do not cover ; do not baste .
做 不是 添加 水 ; 做 不是 覆盖 ; 做 不是 绷 .

不要加水；不要盖盖子；不要涂油。

[roʊst] [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] , 325°F .
Roast in moderate oven , 325°F .
烤 在 缓和 烤箱 , 325°F .

在 325°F 的中等温度下烘烤。

[rer] - - - ['mɪnɪts] [pər] [paʊnd]
Rare 18 - 20 minutes per pound
稀有的 - - - 分钟 每 磅

每磅需烹制18-20分钟，非常少见。

['miːdiəm] - - - ['mɪnɪts] [pər] [paʊnd]
Medium 22 - 25 minutes per pound
中等的 - - - 分钟 每 磅

中等难度，每磅需烹煮22-25分钟。

[wel] - [dʌn] - - - ['mɪnɪts] [pər] [paʊnd]
Well - done 27 - 30 minutes per pound
出色地 - 完毕 - - - 分钟 每 磅

全熟，每磅需煮27-30分钟。

[fɔːr; fər] [ʃʊr] [rɪ'zʌlts] [juːz] [ə; eɪ] [miːt] [θər'mɑːmɪtər] .
For sure results use a meat thermometer .
为了 当然 结果 使用 一个 肉 温度计 .

为了确保结果准确，请使用肉类温度计。

[ɪn'sɜːrt] [ˌaɪ 'tiː] [ɪn] [ðə; ði] ['θɪkɪst] [pɑːrt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [roʊst] ,
Insert it in the thickest part of the roast ,
插入 它 在 这 最厚 部分 的 这 烤 ,

将其插入烤肉最厚的部分，

['biːɪŋ] [ʃʊr] [ðæt] [ðə; ði] [bʌlb] [dʌz] [nɑːt] [rest] [ɑːn] [fæt] [ɔːr] [boʊn] .
being sure that the bulb does not rest on fat or bone .
存在 当然 那 这 电灯泡 做 不是 休息 在 胖的 或者 骨 .

确保球茎不接触脂肪或骨头。

[juːz] [ðə; ði] [taɪm] [pɪrɪədz] [ə'bʌv] [æz; əz] [ə; eɪ] [gaɪd] .
Use the time periods above as a guide .
使用 这 时间 时期 多于 作为 一个 指导 .

请以以上时间段为参考。

[rɪ'muːv] [ðə; ði] [roʊst] [frʌm; frəm] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] [wen] [ðə; ði] [θər'mɑːmɪtər] ['riːdɪŋ] [ɪz] “ [rer] , ”
Remove the roast from the oven when the thermometer reading is “ rare , ”
消除 这 烤 从 这 烤箱 什么时候 这 温度计 阅读 是 “ 稀有的 , ”

当温度计读数为“三分熟”时，将烤肉从烤箱中取出。

“ ['miːdiəm] ,
“ medium ,
“ 中等的 ,

“中等的，

” [ɔːr] “ [wel] - [dʌn] ， ” [æz; əz][juː; jʊ][prɪˈfɜːr] .
” or “ well - done , ” as you prefer .
” 或者 “ 出色地 - 完毕 ， ” 作为 你 更喜欢 .

或“全熟”，随您喜欢。

[təˈmeɪtoʊ] - [ˈbeɪkən] [ˈgɑːrnɪʃ]
Tomato - Bacon Garnish
番茄 - 熏肉 装饰

番茄培根装饰

[hæv] [smɔːl] [təˈmeɪtoʊz] ; [krɔːs] [ʃɔːrt] [strɪps] [ʌv; əv][ˈbeɪkən][ɑːn][tɑːp][ʌv; əv] [iːtʃ] [hæf] .
Halve small tomatoes ; cross short strips of bacon on top of each half .
一半 小的 西红柿 ; 叉 短的 条状物 的 熏肉 在 顶部 的 每个 一半 .

将小番茄对半切开；在每半个番茄上交叉放上几小条培根。

[brɔɪl] [ʌnˈtɪl][ˈbeɪkən][ɪz][krɪsp] .
Broil until bacon is crisp .
烤 直到 熏肉 是 脆 .

烤至培根酥脆。

[ˈmenjuː]
MENU
菜单

菜单

[ˈstændɪŋ] [rɪb] [roʊst] [ʌv; əv] [biːf]
Standing Rib Roast of Beef
常设 肋骨 烤 的 牛肉

带骨烤牛肉

[əˈspærəgəs] [ˈhɑːləndeɪz] ([piː] . -)
Asparagus Hollandaise (p . 23)
芦笋 荷兰酱 (p . -)

芦笋荷兰酱（第 23 页）

[kɔːrn][ɑːn][ðə; ði][kɑːb]
Corn on The Cob
玉米 在 这 玉米

玉米棒

[tɔːst] [griːn] [ˈsæləd]
Tossed Green Salad
抛掷 绿色的 沙拉

拌蔬菜沙拉

[ˈlemən] [ʃɪˈfɑːn] Pie8
Lemon Chiffon Pie8
柠檬 薄纱 Pie8

柠檬戚风派8

[biːf] [pɑːt] [roʊst] [ænd; ənd] [ˈvedʒtəb(ə)lz]
BEEF POT ROAST and VEGETABLES
牛肉 锅 烤 和 蔬菜

炖牛肉和蔬菜

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [fæt]
1 tablespoon fat
1 汤匙 胖的

1汤匙脂肪

[θriː][tuː; tə][fɔːr] - [paʊnd] [tʃʌk] [roʊst]
3 to 4 - pound chuck roast
3 到 4 - 磅 查克 烤

3至4磅重的牛肩肉

[sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər]
salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

1½ [kʌps] ['wɔ:tər]
1½ **cups** **water**
1½ 杯子 水

1.5 杯水

[fɔ:r] ['mi:diəm] ['ʌnjənz]
4 **medium** **onions**
4 中等的 洋葱

4个中等大小的洋葱

[eɪt] [smɔ:l] ['kærəts]
8 **small** **carrots**
8 小的 胡萝卜

8根小胡萝卜

[fɔ:r] ['mi:diəm] [pə'tetoz]
4 **medium** **potatoes**
4 中等的 土豆

4个中等大小的土豆

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] flour1 .
3 **tablespoons** **flour1** **.**
3 汤匙 flour1 .

3汤匙面粉1.

[melt] [fæt] [ɪn] [dʌtʃ] ['ʌv(ə)n] .
Melt **fat** **in** **Dutch** **oven** **.**
熔化 胖的 在 荷兰语 烤箱 .

在荷兰烤锅中融化油脂。

[braʊn] [mi:t] [ɑ:n] [ɔ:l] [saɪdz] [ɪn] [hɑ:t] [fæt] .
Brown **meat** **on** **all** **sides** **in** **hot** **fat** **.**
棕色的 肉 在 全部 侧面 在 热的 胖的 .

用热油将肉块煎至四面金黄。

['si:z(ə)n] ['dʒenərəsli] [wɪð; wɪθ] [sɔ:lt] [ænd; ənd] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ] ['pepər] . [ˌtu:'tu:] .
Season **generously** **with** **salt** **and** **lightly** **with** **pepper** **.** **2** **.**
季节 慷慨地 和 盐 和 轻轻 和 胡椒 . 2 .

1. 撒上大量的盐，再撒上少许胡椒粉。

[ˌeɪ di: 'di:] ['wɔ:tər] ; ['kʌvər] [ænd; ənd] [kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hi:t] [ə'baʊt] [ˌtu:'tu:] ['aʊərz] [ʌn'tɪl] [mi:t] [ɪz] ['nɪrli]
Add **water** **;** **cover** **and** **cook** **over** **low** **heat** **about** **2** **hours** **until** **meat** **is** **nearly**
添加 水 ; 覆盖 和 厨师 超过 低的 热 关于 2 小时 直到 肉 是 几乎
['tendər] .
tender **.**
投标 .

加水；盖上盖子，用小火煮约 2 小时，直到肉快要煮烂。

[ˌeɪ di: 'di:] ['ʌnjənz] ; [kʊk] - ['mɪnɪts] .
Add **onions** **;** **cook** **10** **minutes** **.**
添加 洋葱 ; 厨师 - 分钟 .

加入洋葱；煮10分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kærəts] [ænd; ənd] [pə'tetoz] ; [kʊk] - - - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] , [ɔːr] [ʌn'tɪl] [ɔːl] ['vedʒtəb(ə)lz]

Add	carrots	and	potatoes	;	cook	30	-	35	minutes	longer	,	or	until	all	vegetables
添加	胡萝卜	和	土豆	;	厨师	-	-	-	分钟	更长	,	或者	直到	全部	蔬菜

[ɑːr; ər] ['tendər] . [θriː] .

are	tender	.	3	.
是	投标	.	3	.

加入胡萝卜和土豆；再煮 30-35 分钟，或直到所有蔬菜都变软。3.

[rɪ'muːv] [miːt] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] [tuː; tə] ['plætər] .

Remove	meat	and	vegetables	to	platter	.
消除	肉	和	蔬菜	到	拼盘	.

将肉和蔬菜盛入盘中。

['meʒər] [stɑːk] [ɪn] [dʌtʃ] ['ʌv(ə)n] ; [ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] [tuː; tə] [meɪk] 1½ [kʌps] .

Measure	stock	in	Dutch	oven	;	add	water	to	make	1½	cups	.
措施	库存	在	荷兰语	烤箱	;	添加	水	到	制作	1½	杯子	.

在荷兰烤锅中量取高汤；加水至 1.5 杯。

[brɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [bɔɪl] . [fɔːr] .

Bring	to	a	boil	.	4	.
带来	到	一个	熬	.	4	.

4. 煮沸。

[blend] ['flaʊər] [wɪð; wɪθ] ⅓ [kʌp] ['wɔːtər] ; [stɜːr] ['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] [stɑːk] .

Blend	flour	with	⅓	cup	water	;	stir	into	boiling	stock	.
混合	面粉	和	⅓	杯子	水	;	搅拌	进入	沸腾	库存	.

将面粉与 ⅓ 杯水混合；搅拌后倒入沸腾的肉汤中。

[stɜːr] ['kɑːnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Stir	constantly	until	thickened	.
搅拌	不断地	直到	增稠	.

不断搅拌至浓稠。

['siːz(ə)n] , [ɪf] ['nesəseri] , [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] .

Season	,	if	necessary	,	with	salt	.
季节	,	如果	必要的	,	和	盐	.

如有必要，可加盐调味。

[ðɪs] [meɪks] ['dʒenərəs] ['sɜːvɪŋz] [fɔːr; fər] [fɔːr] [wɪð; wɪθ] [ɪ'nʌf] [miːt] [left] ['oʊvər] [fɔːr; fər] [ə'nʌðər]

This	makes	generous	servings	for	4	with	enough	meat	left	over	for	another
这	制作	慷慨的	份量	为了	4	和	足够的	肉	左边	超过	为了	其他

[miːl] . [naɪn]

meal	.	9
一顿饭	.	9

这道菜足够4人享用，而且剩下的肉还够再吃一顿。9

['swiːdɪʃ] [miːt] [bɔːlz]

SWEDISH	MEAT	BALLS
瑞典	肉	球

瑞典肉丸

[wʌn] [paʊnd] [tʃɑːpt] [biːf]

1	pound	chopped	beef
1	磅	切碎	牛肉

1磅碎牛肉

[wʌn] [kʌp] [sɔːft] [bred] [krʌmz]

1	cup	soft	bread	crumbs
1	杯子	柔软的	面包	面包屑

杯软面包屑

[wʌn] [kʌp] [rɪtʃ] [mɪlk]
1 **cup** **rich** **milk**
1 杯子 富有的 牛奶

杯浓牛奶

[wʌn] [eg]
1 **egg**
1 蛋

1个鸡蛋

[ˌtuːˈtuː] ['miːdiəm] ['ʌnjənz] , [tʃɑːpt]
2 **medium** **onions** **,** **chopped**
2 中等的 洋葱 , 切碎

2个中等大小的洋葱，切碎

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
2 **teaspoons** **salt**
2 茶匙 盐

2茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

¼ ['tiːspuːn] nutmeg1 .
¼ **teaspoon** **nutmeg1** **.**
¼ 茶匙 nutmeg1 .

¼茶匙肉豆蔻粉。

[kəm'baɪn] [ɪn'griːdiənts] [ɪn]['ɔːrdər] ['lɪstɪd] ; [mɪks] ['θɜːrəli] . [ˌtuːˈtuː] .
Combine **ingredients** **in** **order** **listed** **;** **mix** **thoroughly** **.** **2** **.**
结合 原料 在 命令 列出 ; 混合 彻底 . 2 .

1. 按顺序将所有材料混合均匀。

[melt] [wʌn] ['teɪblspuːn] [iːtʃ] ['ʃɔːrtnɪŋ] [ænd; ənd] ['bʌtər] [ɪn] ['skɪlɪt] . [θriː] .
Melt **1** **tablespoon** **each** **shortening** **and** **butter** **in** **skillet** **.** **3** **.**
熔化 1 汤匙 每个 缩短 和 黄油 在 煎锅 . 3 .

在煎锅中融化1汤匙起酥油和1汤匙黄油。3.

[fɔːrm] [miːt] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [smɔːl] [bɔːlz] [əˈbaʊt] [wʌn] - [ɪntʃ] [ɪn] [daɪ'æmɪtər] ['juːzɪŋ] ['tiːspuːn] (['mɪkstʃər]
Form **meat** **mixture** **into** **small** **balls** **about** **1** **-** **inch** **in** **diameter** **using** **teaspoon** **(** **mixture**
形式 肉 混合物 进入 小的 球 关于 1 - 英寸 在 直径 使用 茶匙 (混合物
[ɪz] [tuː] [sɔːft] [tuː; tə] [ʃeɪp] [wɪð; wɪθ] ['fɪŋgərz] .) [fɔːr] .
is **too** **soft** **to** **shape** **with** **fingers** **.** **)** **4** **.**
是 也 柔软的 到 形状 和 手指 .) 4 .

用茶匙将肉馅捏成直径约 1 英寸的小球（肉馅太软，用手指捏不成球状）。4.

[braʊn] [miːt] [bɔːlz] [ɪn] [hɑːt] [fæt] , [ə; eɪ] [fjuː] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] ;
Brown **meat** **balls** **in** **hot** **fat** **,** **a** **few** **at** **a** **time** **;**
棕色的 肉 球 在 热的 胖的 , 一个 很少 在 一个 时间 ;

用热油一次炸几个肉丸，直到肉丸变成棕色；

[pleɪs] [ɪn] [boʊl] [ʌn'tɪl] [ɔːl] [hæv; həv] [bɪn] [braʊn] .
place **in** **bowl** **until** **all** **have** **been** **browned** **.**
地方 在 碗 直到 全部 有 到过 棕色 .

放入碗中，煎至全部呈金黄色。

[ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['ekstrə] [fæt] [tuː; tə] ['skɪlɪt] [æz; əz] ['niːdɪd] . [faɪv] .
Add **a** **little** **extra** **fat** **to** **skillet** **as** **needed** **.** **5** **.**
添加 一个 小的 额外的 胖的 到 煎锅 作为 需要 . 5 .

5. 根据需要，在煎锅中加入少许油脂。

[tuː; tə] ['drɪpɪŋ] [ɪn] ['skɪlɪt] [ˌeɪ diː 'diː][wʌn][kʌp]['wɔːtər] .

To	**drippings**	**in**	**skillet**	**add**	**1**	**cup**	**water**	**.**
到	滴落物	在	煎锅	添加	1	杯子	水	.

在煎锅中剩余的油中加入1杯水。

[brɪŋ] [tuː; tə][bɔɪl] .

Bring	**to**	**boil**	**.**
带来	到	熬	.

煮沸。

[blend] [wʌn] ['teɪblspuːn] ['flaʊər][wɪð; wɪθ][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [koʊld]['wɔːtər] ; [stɜːr]['ɪntuː]['greɪvi] .

Blend	**1**	**tablespoon**	**flour**	**with**	**2**	**tablespoons**	**cold**	**water**	**;**	**stir**	**into**	**gravy**	**.**
混合	1	汤匙	面粉	和	2	汤匙	寒冷的	水	;	搅拌	进入	肉汁	.

将 1 汤匙面粉与 2 汤匙冷水混合；拌入肉汁中。

[stɜːr] ['kɑːnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] . [sɪks] .

Stir	**constantly**	**until**	**thickened**	**.**	**6**	**.**
搅拌	不断地	直到	增稠	.	6	.

不断搅拌至浓稠。6.

[rɪ'tɜːrn] [miːt] [bɔːlz][tuː; tə] ['skɪlɪt] .

Return	**meat**	**balls**	**to**	**skillet**	**.**
返回	肉	球	到	煎锅	.

将肉丸放回煎锅。

['kʌvər] ; ['sɪmər] ['dʒentli] ½ ['aʊər] .

Cover	**;**	**simmer**	**gently**	**½**	**hour**	**.**
覆盖	;	煨	轻轻地	½	小时	.

盖上盖子，小火慢炖半小时。

[meɪks] [eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz] . -

Makes	**8**	**servings**	**.**	**10**
制作	8	份量	.	-

可供 8 人食用。

[pæn] - [fraɪd] [bə'nænəz]

PAN	**-**	**FRIED**	**BANANAS**
平底锅	-	油煎	香蕉

煎香蕉

[sɪks][fɜːrm][bə'nænəz] [[wʌn]]

6	**firm**	**bananas**	**[**	**1**	**]**
6	公司	香蕉	[	1	]

根硬香蕉[1]

[sɔːlt]

Salt
盐

盐

¼ [kʌp] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

¼	**cup**	**melted**	**butter**	**or**	**margarine**
¼	杯子	融化	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯融化的黄油或人造黄油

[kiːp] [hoʊl] [ɔːr][kʌt] ['krɔːswaɪz] ['ɪntuː] [hævz] .

Keep	**whole**	**or**	**cut**	**crosswise**	**into**	**halves**	**.**
保持	所有的	或者	切	横向	进入	一半	.

保持完整或横切成两半。

[fraɪ][bə'nænəz] ['sloʊli] [ɪn] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən][ʌn'tɪl] ['tendər] . . . ['i:zəli] [pɪrst] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fɔ:rk] .

Fry	**bananas**	**slowly**	**in**	**butter**	**or**	**margarine**	**until**	**tender**	**. . .**	**easily**	**pierced**	**with**	**a**	**fork**	**.**
炒	香蕉	缓慢地	在	黄油	或者	人造黄油	直到	投标	. . .	容易地	穿孔	和	一个	叉	.

. . ['tɜ:rnɪŋ] [ðə; ði][bə'nænəz][ʌn'tɪl] ['i:vnli] [braʊn] .

. .	**turning**	**the**	**bananas**	**until**	**evenly**	**browned**	**.**
. .	转弯	这	香蕉	直到	均匀地	棕色	.

将香蕉用黄油或人造黄油慢煎至软嫩.....用叉子可以轻松戳穿.....翻动香蕉直至均匀呈棕色。

['sprɪŋk(ə)l] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ][sɔ:lt] .

Sprinkle	**lightly**	**with**	**salt**	**.**
撒	轻轻	和	盐	.

轻轻撒上盐。

[sɜ:rv] [hɑ:t][æz; əz][ə; eɪ]['vedʒtəb(ə)l] .

Serve	**hot**	**as**	**a**	**vegetable**	**.**
服务	热的	作为	一个	蔬菜	.

趁热作为蔬菜食用。

[mi:l] [sə'dʒestʃənz] : [pæn] - [fraɪd] [bə'nænəz] , [sɜ:rvd] [æz; əz][ə; eɪ][hɑ:t]['vedʒtəb(ə)l] , [ɑ:r; ər] ['eksələnt]

Meal	**Suggestions**	**:**	**Pan**	**-**	**Fried**	**Bananas**	**,**	**served**	**as**	**a**	**hot**	**vegetable**	**,**	**are**	**excellent**
一顿饭	建议	:	平底锅	-	油煎	香蕉	,	服务	作为	一个	热的	蔬菜	,	是	出色的

['fleɪvər]['pɑ:rtnərz][wɪð; wɪθ] [fɪʃ] ,

flavor	**partners**	**with**	**fish**	**,**
味道	合作伙伴	和	鱼	,

餐点推荐：煎香蕉作为热蔬菜食用，与鱼类搭配风味极佳。

[mi:t] , ['poʊltri] [ɔ:r] [egz] [fɔ:r; fər] ['lʌntʃən] [ɔ:r] ['dɪnər] .

meat	**,**	**poultry**	**or**	**eggs**	**for**	**luncheon**	**or**	**dinner**	**.**
肉	,	家禽	或者	鸡蛋	为了	午餐	或者	晚餐	.

午餐或晚餐的肉类、家禽或鸡蛋。

[pæn] - [fraɪd] [bə'nænəz][wɪð; wɪθ]['hæmbɜ:rg]['pættaɪz][ænd; ənd] [hoʊl] ['kærəts] [meɪk] [æn; ən] ['æpɪtaɪzɪŋ]

Pan	**-**	**Fried**	**Bananas**	**with**	**Hamburg**	**Patties**	**and**	**Whole**	**Carrots**	**make**	**an**	**appetizing**
平底锅	-	油煎	香蕉	和	汉堡	肉饼	和	所有的	胡萝卜	制作	一个	令人垂涎的

, ['kʌlərf(ə)l][ænd; ənd] [nu'trɪʃəs] [pleɪt] [ˌkɑ:mbɪ'neɪʃ(ə)n] .

,	**colorful**	**and**	**nutritious**	**plate**	**combination**	**.**
,	丰富多彩的	和	营养丰富的	盘子	组合	.

香煎香蕉配汉堡肉饼和整根胡萝卜，是一道美味、色彩缤纷且营养丰富的菜肴组合。

[tu:; tə] [kəm'pli:t] [ðə; ði]['menju:] , [bɪ'gɪn][wɪð; wɪθ] [tʃɪld] ['vedʒtəb(ə)l][dʒu:s] .

To	**complete**	**the**	**menu**	**,**	**begin**	**with**	**chilled**	**vegetable**	**juice**	**.**
到	完全的	这	菜单	,	开始	和	冷藏	蔬菜	汁	.

为了完善这顿饭，可以先来一杯冰镇蔬菜汁。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði]['hæmbɜ:rg] ['plætər] , [sɜ:rv] [hɑ:t][roʊlz][ænd; ənd][ə; eɪ] [tɔ:st] [gri:n] ['sæləd] .

With	**the**	**Hamburg**	**platter**	**,**	**serve**	**hot**	**rolls**	**and**	**a**	**tossed**	**green**	**salad**	**.**
和	这	汉堡	拼盘	,	服务	热的	卷	和	一个	抛掷	绿色的	沙拉	.

汉堡拼盘配热面包卷和拌好的蔬菜沙拉。

[fɔ:r; fər] [dɪ'zɜ:rt] , ['dʒeli][roʊl]['slaɪsɪz][wɪð; wɪθ][aɪs] [kri:m] [ænd; ənd] ['kɔ:fi] . -

For	**dessert**	**,**	**jelly**	**roll**	**slices**	**with**	**ice**	**cream**	**and**	**coffee**	**.**	**11**
为了	甜点	,	果冻	卷	切片	和	冰	奶油	和	咖啡	.	-

甜点是果冻卷配冰淇淋和咖啡。11

[swɪs] [steɪk]

SWISS	**STEAK**
瑞士	牛排

瑞士牛排

[ˌtu:'tu:] [paʊndz] [tɑ:p] [raʊnd] , [kʌt] [wʌn] - [ɪntʃ] [θɪk]

2	**pounds**	**top**	**round**	**,**	**cut**	**1**	**-**	**inch**	**thick**
2	磅	顶部	圆形的	,	切	1	-	英寸	厚的

2磅上脑肉，切成1英寸厚的片。

½ [kʌp] ['flaʊər]
½ cup flour
½ 杯子 面粉

半杯面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]
2 tablespoons fat
2 汤匙 胖的

2汤匙脂肪

[wʌn] [kʌp] [kænd] [tə'meɪtoʊz]
1 cup canned tomatoes
1 杯子 罐装 西红柿

杯罐装番茄

[ˌtuː'tuː] [lɑːrdʒ] ['ʌnjənz]
2 large onions
2 大的 洋葱

2个大洋葱

[kʊkt] [brɔːd] ['nuːd(ə)lz]
Cooked broad noodles
煮熟 广阔 面条

煮熟的宽面条

[wʌn] . [kʌt] [miːt] ['ɪntuː] ['sɜːrvɪŋ] ['piːsɪz] . [ˌtuː'tuː] .
1 . Cut meat into serving pieces . 2 .
1 . 切 肉 进入 服务 件 . 2 .

1. 将肉切成块状。2.

[kəm'baɪn] ['flaʊər] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] .
Combine flour , salt and pepper .
结合 面粉 , 盐 和 胡椒 .

将面粉、盐和胡椒粉混合。

[paʊnd] ['flaʊər] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [miːt] ,
Pound flour mixture into meat ,
磅 面粉 混合物 进入 肉 ,

将面粉混合物捣入肉中，

['juːzɪŋ] [ðə; ðiː] [edʒ] [ʌv; əv] [ə; eɪ] ['hevi] ['sɔːsər] [ɔːr] [ə; eɪ] ['mælɪt] [dɪ'zaɪnd] [ɪ'speʃəli] [fɔːr; fər] [ðə; ðiː]
using the edge of a heavy saucer or a mallet designed especially for the
使用 这 边缘 的 一个 重的 碟子 或者 一个 槌 设计 尤其 为了 这
['pɜːrpəs] . [θriː] .
purpose . 3 .
目的 . 3 .

用厚碟子的边缘或专门为此目的设计的木槌。3.

[melt] [fæt] [ɪn] ['tʃɪkɪn] ['fraɪər] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] .
Melt fat in chicken fryer over low heat .
熔化 胖的 在 鸡 油炸锅 超过 低的 热 .

用小火在炸鸡锅里融化油脂。

[braʊn] [miːt] [ɑːn][bəuθ][saɪdz] ; [ˌeɪ diː 'diː][tə'meɪtoʊz] , ['kʌvər] ; [kʊk] ['sloʊli] [ə'baʊt][wʌn]['aʊər] . [fɔːr] .

Brown	**meat**	**on**	**both**	**sides**	**;**	**add**	**tomatoes**	**,**	**cover**	**;**	**cook**	**slowly**	**about**	**1**	**hour**	**.**	**4**	**.**
棕色的	肉	在	两个都	侧面	;	添加	西红柿	,	覆盖	;	厨师	缓慢地	关于	1	小时	.	4	.

将肉两面煎至棕色；加入西红柿，盖上盖子；小火慢炖约1小时。4.

[kʌt] ['ʌnjənz] ['krɔːswaɪz] ['ɪntuː][hæf] - [ɪntʃ] ['slaɪsɪz] .

Cut	**onions**	**crosswise**	**into**	**half**	**-**	**inch**	**slices**	**.**
切	洋葱	横向	进入	一半	-	英寸	切片	.

将洋葱横切成半英寸厚的片。

[pleɪs] [ɑːn][tɑːp][ʌv; əv] [miːt] .

Place	**on**	**top**	**of**	**meat**	**.**
地方	在	顶部	的	肉	.

放在肉上面。

[kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [kʊk] , ['kʌvərd] , [ə'baʊt] ½ ['aʊər][lɔːŋgər] , [ɔːr][ʌn'tɪl] [miːt] [ænd; ənd]['ʌnjənz] [ɑːr; ər]

Continue	**to**	**cook**	**,**	**covered**	**,**	**about**	**½**	**hour**	**longer**	**,**	**or**	**until**	**meat**	**and**	**onions**	**are**
继续	到	厨师	,	涵盖	,	关于	½	小时	更长	,	或者	直到	肉	和	洋葱	是

['tendər] . [faɪv] .

tender	**.**	**5**	**.**
投标	.	5	.

盖上锅盖继续煮约半小时，或直到肉和洋葱变软。5.

[sɜːrv] [ɑːn][hɑːt]['nuːd(ə)lz][wɪð; wɪθ][wʌn][ɔːr] [tuː] ['slaɪsɪz][ʌv; əv]['ʌnjən] [ɑːn][tɑːp][ʌv; əv] [iːtʃ] ['pɔːrʃ(ə)n]

Serve	**on**	**hot**	**noodles**	**with**	**one**	**or**	**two**	**slices**	**of**	**onion**	**on**	**top**	**of**	**each**	**portion**
服务	在	热的	面条	和	一	或者	二	切片	的	洋葱	在	顶部	的	每个	部分

[ʌv; əv] [miːt] .

of	**meat**	**.**
的	肉	.

将肉放在热腾腾的面条上，每份肉上放一两片洋葱即可。

[pɔːr] [pæn] ['drɪpɪŋ] ['oʊvər][ɔːl] .

Pour	**pan**	**drippings**	**over**	**all**	**.**
倒	平底锅	滴落物	超过	全部	.

将锅里的油浇在所有东西上。

[meɪks] [sɪks] ['sɜːvɪŋz] . -

Makes	**6**	**servings**	**.**	**12**
制作	6	份量	.	-

可供 6 人食用。12

['frɪzld] [biːf]

FRIZZLED	**BEEF**
蓬松的	牛肉

香煎牛肉

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

4	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
4	汤匙	黄油	或者	人造黄油

4汤匙黄油或人造黄油

[wʌn] [smɔːl] [griːn] ['pepər] , [tʃɑːpt]

1	**small**	**green**	**pepper**	**,**	**chopped**
1	小的	绿色的	胡椒	,	切碎

1个小青椒，切碎

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , ['faɪnli] [tʃɑːpt]

1	**small**	**onion**	**,**	**finely**	**chopped**
1	小的	洋葱	,	精细地	切碎

1个小洋葱，切碎

[wʌn][dʒɑːr] (2½ [ɑːz] .)

1	jar	(	2½	oz	.	)
1	罐	(	2½	盎司	.	)

罐（2½ 盎司）

[draɪd] [biːf]

dried	beef
干燥	牛肉

牛肉干

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

4	tablespoons	flour
4	汤匙	面粉

4汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] milk1 .

2	cups	milk1	.
2	杯子	milk1	.

杯牛奶1.

[melt] ['bʌtər] [ɪn] ['skɪlɪt] .

Melt	butter	in	skillet	.
熔化	黄油	在	煎锅	.

在煎锅里融化黄油。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃɑːpt] ['pepər] [ænd; ənd] ['ʌnjən] .

Add	chopped	pepper	and	onion	.
添加	切碎	胡椒	和	洋葱	.

加入切碎的辣椒和洋葱。

['kʌvər] ; [kʊk] ['sloʊli] [ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] ['ʌnjən] [ɪz] ['tendər] [bʌt; bət] [nɑːt] [braʊn] .

Cover	;	cook	slowly	about	5	minutes	until	onion	is	tender	but	not	brown	.
覆盖	;	厨师	缓慢地	关于	5	分钟	直到	洋葱	是	投标	但	不是	棕色的	.

盖上锅盖；小火煮约 5 分钟，直到洋葱变软但未变褐色。

(['kʌvər] [fɔːr; fər] [fɔːr] - [kwɔːrt] ['sɔːspæn] [fɪts] ['skɪlɪt] .) [ˌtuː'tuː] .

(	Cover	for	4	-	quart	saucepan	fits	skillet	.	)	2	.
(	覆盖	为了	4	-	夸脱	平底锅	适合	煎锅	.	)	2	.

（4夸脱平底锅的盖子也适用于煎锅。）2.

[rɪns] [draɪd] [biːf] [wɪð; wɪθ] [hɑːt] ['wɔːtər] ; [dreɪn] ; [ˌeɪ diː 'diː] ; [kʊk] ['sloʊli] [ˌtuː'tuː] [ɔːr] [θriː] ['mɪnɪts]

Rinse	dried	beef	with	hot	water	;	drain	;	add	;	cook	slowly	2	or	3	minutes
冲洗	干燥	牛肉	和	热的	水	;	流走	;	添加	;	厨师	缓慢地	2	或者	3	分钟

[lɔːŋgər] . [θriː] .

longer	.	3	.
更长	.	3	.

将牛肉干用热水冲洗；沥干水分；加入；再慢煮2至3分钟。3.

['sprɪŋk(ə)l] ['flaʊər] ['oʊvər] [ɔːl] ; [stɜːr] [tuː; tə] [dɪ'strɪbjuːt] ['flaʊər] ['iːvnli] . [fɔːr] .

Sprinkle	flour	over	all	;	stir	to	distribute	flour	evenly	.	4	.
撒	面粉	超过	全部	;	搅拌	到	分发	面粉	均匀地	.	4	.

4. 将面粉均匀撒在所有食材上，搅拌均匀。

[stɜːr] [ɪn] [mɪlk] .

Stir	in	milk	.
搅拌	在	牛奶	.

加入牛奶搅拌。

[stɜːr] ['kɑːnstəntli] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [kʌmz] [tuː; tə] [ə; eɪ] [bɔɪl] [ænd; ənd] [sɔːs] ['θɪkənz] . [faɪv] .

Stir	constantly	until	mixture	comes	to	a	boil	and	sauce	thickens	.	5	.
搅拌	不断地	直到	混合物	来	到	一个	熬	和	酱	增厚	.	5	.

不断搅拌，直到混合物沸腾且酱汁变稠。5.

[sɜːrv] ['oʊvər] [skwer] [ʌv; əv][hɑːt][kɔːrn] [bred] [meɪd] [wɪð; wɪθ][kɔːrn] ['mʌfɪn] [mɪks] .

Serve	**over**	**squares**	**of**	**hot**	**corn**	**bread**	**made**	**with**	**corn**	**muffin**	**mix**	**.**
服务	超过	正方形	的	热的	玉米	面包	制成	和	玉米	松饼	混合	.

将混合物浇在用玉米松饼粉制成的热玉米面包块上。

[meɪks] [fɔːr][tuː; tə][faɪv] ['sɜ˞ːvɪŋz] . -

Makes	**4**	**to**	**5**	**servings**	**.**	**13**
制作	4	到	5	份量	.	-

可供 4 至 5 人食用。13

[stʌft] [pɔːrk] [tʃɔps]

STUFFED	**PORK**	**CHOPS**
填充	猪肉	排骨

酿猪排

[sɪks] [θɪk] [pɔːrk] [tʃɔps]

6	**thick**	**pork**	**chops**
6	厚的	猪肉	排骨

6块厚猪排

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [sɔːft] [bred] [krʌmz]

2	**cups**	**soft**	**bread**	**crumbs**
2	杯子	柔软的	面包	面包屑

杯软面包屑

¼ [kʌp] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

¼	**cup**	**melted**	**butter**	**or**	**margarine**
¼	杯子	融化	黄油	或者	人造黄油

¼ 杯融化的黄油或人造黄油

½ [kʌp]['wɔːtər]

½	**cup**	**water**
½	杯子	水

半杯水

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['poʊltri] ['siːzənɪŋ] , [seɪdʒ][ɔːr] [taɪm]

¼	**teaspoon**	**poultry**	**seasoning**	**,**	**sage**	**or**	**thyme**
¼	茶匙	家禽	调料	,	圣人	或者	百里香

¼茶匙家禽调味料、鼠尾草或百里香

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]

2	**tablespoons**	**minced**	**onion**
2	汤匙	剁碎	洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[fjuː] [greɪnz] pepper1 .

few	**grains**	**pepper1**	**.**
很少	谷物	pepper1	.

少量胡椒粉1。

[kʌt] ['pɑːkɪt] [ɪn][pɔːrk] [tʃɔps] [frʌm; frəm][saɪd][nekst][tuː; tə][ðə; ði][boʊn] . [ˌtuːˈtuː] .

Cut	**pocket**	**in**	**pork**	**chops**	**from**	**side**	**next**	**to**	**the**	**bone**	**.**	**2**	**.**
切	口袋	在	猪肉	排骨	从	边	下一个	到	这	骨	.	2	.

2. 在猪排侧面靠近骨头的位置切出一个口袋。

[kəmˈbaɪn] [nekst][sɪks] [ɪnˈgriːdiənts] [fɔːr; fər] ['stʌfɪŋ] .

Combine	**next**	**6**	**ingredients**	**for**	**stuffing**	**.**
结合	下一个	6	原料	为了	馅	.

将接下来的 6 种配料混合在一起制成馅料。

[fɪl] ['pɑːkəts] [wɪð; wɪθ] ['stʌfɪŋ] .
Fill **pockets** **with** **stuffing** **.**
充满 口袋 和 馅 .

在口袋里塞满填充物。

[braʊn] [tʃɔps] [ɪn] ['tʃɪkɪn] ['fraɪər]['oʊvər] [loʊ] [hiːt] . [θriː] .
Brown **chops** **in** **chicken** **fryer** **over** **low** **heat** **.** **3** **.**
棕色的 排骨 在 鸡 油炸锅 超过 低的 热 . 3 .

3. 用炸鸡锅小火将鸡排炸至棕色。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] .
Season **with** **salt** **and** **pepper** **.**
季节 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒调味。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] .
Add **water** **.**
添加 水 .

加水。

['kʌvər] ; [kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [wʌn] ['aʊər] .
Cover **;** **cook** **over** **low** **heat** **1** **hour** **.**
覆盖 ; 厨师 超过 低的 热 1 小时 .

盖上盖子；小火煮1小时。

[meɪk] ['greɪvi] [frʌm; frəm] [pæn] ['drɪpɪŋ] .
Make **gravy** **from** **pan** **drippings** **.**
制作 肉汁 从 平底锅 滴落物 .

用锅里剩下的油做成肉汁。

[meɪks] [sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] .
Makes **6** **servings** **.**
制作 6 份量 .

可供 6 人食用。

['menjuː]
MENU
菜单

菜单

[stʌft] [pɔːrk] [tʃɔps]
Stuffed **Pork** **Chops**
填充 猪肉 排骨

酿猪排

['greɪvi]
Gravy
肉汁

肉汁

[pæn] - [fraɪd] [bə'nænəz] ([peɪdʒ] -)
Pan **-** **fried** **Bananas** **(** **page** **10** **)**
平底锅 - 油煎 香蕉 (页 -)

煎香蕉（第10页）

[wɪpt] [pə'tetoz]
Whipped **Potatoes**
鞭打 土豆

土豆泥

['bʌtərd] [griːn] [biːnz]
Buttered **Green** **Beans**
涂黄油的 绿色的 豆子

黄油四季豆

[rɔː] ['vedʒtəb(ə)l] ['reliʃiz]
Raw **Vegetable** **Relishes**
生的 蔬菜 调味品

生蔬菜酱

['æp(ə)l] Pie14
Apple **Pie14**
苹果 Pie14

苹果派14

[fraɪd] ['tʃɪkɪn]
FRIED **CHICKEN**
油煎 鸡

炸鸡

[wʌn] ['fraɪɪŋ] ['tʃɪkɪn] , [dɪs'dʒɔɪntɪd]
1 **frying** **chicken** **,** **disjointed**
1 煎炸 鸡 , 脱节的

只炸鸡，已分割

½ [kʌp] ['vedʒtəb(ə)l] [fæt]
½ **cup** **vegetable** **fat**
½ 杯子 蔬菜 胖的

半杯植物油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]
2 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

½ [kʌp] ['flaʊər]
½ **cup** **flour**
½ 杯子 面粉

半杯面粉

1½ ['tiːspuːn] ['ʌnjən] [sɔːlt]
1½ **teaspoons** **onion** **salt**
1½ 茶匙 洋葱 盐

1.5茶匙洋葱盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] water1 .
2 **tablespoons** **water1** **.**
2 汤匙 water1 .

2汤匙水1.

[hæv; həv] ['tʃɪkɪn] [kʌt] ['ɪntuː] ['sɜːrvɪŋ] ['piːsɪz] .
Have **chicken** **cut** **into** **serving** **pieces** **.**
有 鸡 切 进入 服务 件 .

将鸡肉切成块状。

[wɑːʃ] ['θɜːrəli] [ɪn] [koʊld] ['wɔːtər] [bʌt; bət] [duː] [nɑːt] [soʊk] . [ˌtuː'tuː] .
Wash **thoroughly** **in** **cold** **water** **but** **do** **not** **soak** **.** **2** **.**
洗 彻底 在 寒冷的 水 但 做 不是 浸泡 . 2 .

1. 用冷水彻底清洗，但不要浸泡。2.

[melt] ['vedʒtəb(ə)l] [fæt] [ænd; ənd] ['bʌtər] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ɪn] ['tʃɪkɪn] ['fraɪər] . [θriː] .
Melt **vegetable** **fat** **and** **butter** **over** **low** **heat** **in** **chicken** **fryer** **.** **3** **.**
熔化 蔬菜 胖的 和 黄油 超过 低的 热 在 鸡 油炸锅 . 3 .

3. 在炸鸡锅中用小火融化植物油和黄油。

[kəm'baɪn] ['flaʊər] [ænd; ənd] ['ʌnjən] [sɔːlt] [ɪn] ['stɜːrdi] ['peɪpər] [bæg] .
Combine **flour** **and** **onion** **salt** **in** **sturdy** **paper** **bag** **.**
结合 面粉 和 洋葱 盐 在 结实的 纸 包 .

将面粉和洋葱盐放入结实的纸袋中混合。

[pleɪs] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] ['piːsɪz] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [ɪn][ðə; ði][bæg] .

Place	**three**	**or**	**four**	**pieces**	**of**	**chicken**	**in**	**the**	**bag**	**.**
地方	三	或者	四	件	的	鸡	在	这	包	.

在袋子里放入三四块鸡肉。

[ʃeɪk] [ðə; ði][bæg][tuː; tə][koʊt][ðə; ði] ['tʃɪkɪn] [wɪð; wɪθ]['flaʊər] .

Shake	**the**	**bag**	**to**	**coat**	**the**	**chicken**	**with**	**flour**	**.**
摇	这	包	到	外套	这	鸡	和	面粉	.

摇晃袋子，使鸡肉均匀裹上面粉。

[pʊt] ['tʃɪkɪn] ['piːsɪz] ['ɪntuː][hɑːt][fæt] .

Put	**chicken**	**pieces**	**into**	**hot**	**fat**	**.**
放	鸡	件	进入	热的	胖的	.

将鸡块放入热油中。

[rɪ'piːt] [ʌn'tɪl] [ɔːl] ['piːsɪz] [ʌv; əv] ['tʃɪkɪn] [ɑːr; ər] ['flaʊərd] . [fɔːr] .

Repeat	**until**	**all**	**pieces**	**of**	**chicken**	**are**	**floured**	**.**	**4**	**.**
重复	直到	全部	件	的	鸡	是	撒了面粉	.	4	.

重复以上步骤，直到所有鸡块都裹上面粉。4.

[kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɑːn][wʌn][saɪd] ; [tɜːrn][tuː; tə] [braʊn] [ɑːn][ɔːl] [saɪdz] ['iːvnli] .

Cook	**over**	**low**	**heat**	**until**	**browned**	**on**	**one**	**side**	**;**	**turn**	**to**	**brown**	**on**	**all**	**sides**	**evenly**	**.**
厨师	超过	低的	热	直到	棕色	在	一	边	;	转动	到	棕色的	在	全部	侧面	均匀地	.

小火煎至一面呈棕色；翻面煎至四面均匀呈棕色。

[ə'vɔɪd] ['tɜːrnɪŋ] [mɔːr] [ðæn; ðən] ['nesəseri] . [faɪv] .

Avoid	**turning**	**more**	**than**	**necessary**	**.**	**5**	**.**
避免	转弯	更多的	比	必要的	.	5	.

避免过度转动。5.

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər] .

Add	**water**	**.**
添加	水	.

加水。

['kʌvər] [pæn] .

Cover	**pan**	**.**
覆盖	平底锅	.

盖上锅盖。

[kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

Cook	**over**	**low**	**heat**	**for**	**30**	**minutes**	**.**
厨师	超过	低的	热	为了	-	分钟	.

小火慢煮30分钟。

[ʌn'kʌvər] ; [kʊk] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] .

Uncover	**;**	**cook**	**15**	**minutes**	**longer**	**.**
揭露	;	厨师	-	分钟	更长	.

揭开盖子，再煮15分钟。

[meɪks] [fɔːr] ['sɝːvɪŋz] . -

Makes	**4**	**servings**	**.**	**15**
制作	4	份量	.	-

可供4人食用。15

['tʃɪli] [kɑːn] ['kɑːrn]

CHILI	**CON**	**CARNE**
辣椒	康	肉

辣椒肉酱

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]

3	**tablespoons**	**fat**
3	汤匙	胖的

3汤匙脂肪

[wʌn][lɑːrdʒ]['ʌnjən] , [tʃɑːpt]

1	large	onion	,	chopped
1	大的	洋葱	,	切碎

1个大洋葱，切碎

[wʌn] [griːn] ['pepər] , [tʃɑːpt]

1	green	pepper	,	chopped
1	绿色的	胡椒	,	切碎

1个青椒，切碎

[wʌn] [paʊnd] [graʊnd] [biːf]

1	pound	ground	beef
1	磅	地面	牛肉

1磅碎牛肉

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] (2½ [kʌps]) [təˈmeɪtoʊz]

1	No	.	2	can	(	2½	cups	)	tomatoes
1	不	.	2	能	(	2½	杯子	)	西红柿

1罐2号（2.5杯）番茄

[wʌn][kæn; kən] [kənˈdenst] [təˈmeɪtoʊ] [suːp]

1	can	condensed	tomato	soup
1	能	浓缩版	番茄	汤

1罐浓缩番茄汤

½ ['tiːspuːn] [pəˈpriːkə]

½	teaspoon	paprika
½	茶匙	辣椒

½茶匙辣椒粉

⅛ ['tiːspuːn] [kaɪˈen]

⅛	teaspoon	cayenne
⅛	茶匙	辣椒

⅛茶匙辣椒粉

[wʌn] [beɪ] [liːf]

1	bay	leaf
1	湾	叶子

1片月桂叶

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['tʃɪli] ['paʊdər]

1	tablespoon	chili	powder
1	汤匙	辣椒	粉末

1汤匙辣椒粉

[wʌn][kloʊv]['gɑːrlɪk]

1	clove	garlic
1	丁香	蒜

1瓣大蒜

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] (2½ [kʌps]) ['kɪdni] [biːnz]

1	No	.	2	can	(	2½	cups	)	kidney	beans
1	不	.	2	能	(	2½	杯子	)	肾	豆子

1罐2号（2.5杯）芸豆

[rɔː] ['ʌnjən] [rɪŋz] (['ɑːpʃən(ə)l]) [wʌn] .

Raw	onion	rings	(	optional	)	1	.
生的	洋葱	戒指	(	选修的	)	1	.

生洋葱圈（可选）1.

[melt] [fæt] [ɪn] [ˌtuːˈtuː] - [kwɔːrt] ['sɔːspæn] .

Melt	**fat**	**in**	**2**	**-**	**quart**	**saucepan**	**.**
熔化	胖的	在	2	-	夸脱	平底锅	.

在2夸脱的平底锅中融化油脂。

[braʊn] ['ʌnjən] , [griːn] ['pepər] [ænd; ənd] [miːt] [ɪn] [hɑːt] [fæt] .

Brown	**onion**	**,**	**green**	**pepper**	**and**	**meat**	**in**	**hot**	**fat**	**.**
棕色的	洋葱	,	绿色的	胡椒	和	肉	在	热的	胖的	.

用热油炒香洋葱、青椒和肉。

[ˌeɪ diː 'diː] [təˈmeɪtoʊz] , [suːp] , [pəˈpriːkə] , [kaɪˈen] , [beɪ] [liːf] [ænd; ənd] ['tʃɪli] ['paʊdər] .

Add	**tomatoes**	**,**	**soup**	**,**	**paprika**	**,**	**cayenne**	**,**	**bay**	**leaf**	**and**	**chili**	**powder**	**.**
添加	西红柿	,	汤	,	辣椒	,	辣椒	,	湾	叶子	和	辣椒	粉末	.

加入西红柿、汤、辣椒粉、卡宴辣椒粉、月桂叶和辣椒粉。

['sɪmər] [əˈbaʊt] [wʌn] ['aʊər] , ['ædɪŋ] ['wɔːtər] [ɪf] ['mɪkstʃər] [gets] [tuː] [θɪk] .

Simmer	**about**	**1**	**hour**	**,**	**adding**	**water**	**if**	**mixture**	**gets**	**too**	**thick**	**.**
煨	关于	1	小时	,	添加	水	如果	混合物	获得	也	厚的	.

小火慢炖约1小时，如果混合物太稠，可加水。

[ˌtuːˈtuː] . [mæʃ] ['gɑːrlɪk] [ænd; ənd] [sɔːlt] [təˈgeðər] [ænd; ənd] [stɜːr] ['ɪntuː] ['mɪkstʃər] .

2	**.**	**Mash**	**garlic**	**and**	**salt**	**together**	**and**	**stir**	**into**	**mixture**	**.**
2	.	捣碎	蒜	和	盐	一起	和	搅拌	进入	混合物	.

2. 将大蒜和盐捣碎，搅拌到混合物中。

[stɜːr] [ɪn] [biːnz] .

Stir	**in**	**beans**	**.**
搅拌	在	豆子	.

加入豆子。

[hiːt] ['θɜːrəli] .

Heat	**thoroughly**	**.**
热	彻底	.

彻底加热。

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ] ['ʌnjən] [rɪŋz] .

Garnish	**with**	**onion**	**rings**	**.**
装饰	和	洋葱	戒指	.

用洋葱圈装饰。

[meɪks] [sɪks] ['sɝːvɪŋz] . -

Makes	**6**	**servings**	**.**	**16**
制作	6	份量	.	-

可供 6 人食用。16

[fraɪd] [fɪʃ] ['fɪlɪts]

FRIED	**FISH**	**FILLETS**
油煎	鱼	鱼片

炸鱼片

[ˌtuːˈtuː] [paʊndz] [fɪʃ] ['fɪlɪts] , [steɪks] [ɔːr] [pæn] - [drest] [fɪʃ]

2	**pounds**	**fish**	**fillets**	**,**	**steaks**	**or**	**pan**	**-**	**dressed**	**fish**
2	磅	鱼	鱼片	,	牛排	或者	平底锅	-	穿着	鱼

2磅鱼片、鱼排或煎鱼

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

[wʌn] [eg]

1	**egg**
1	蛋

1个鸡蛋

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪlk] [ɔːr] ['wɔːtər]

1	tablespoon	milk	or	water
1	汤匙	牛奶	或者	水

1汤匙牛奶或水

[wʌn] [kʌp] [bred] [krʌmz] , ['krækər] [krʌmz] , ['kɔːrnmiːl] [ɔːr] flour1 .

1	cup	bread	crumbs	,	cracker	crumbs	,	cornmeal	or	flour1	.
1	杯子	面包	面包屑	,	饼干	面包屑	,	玉米粉	或者	flour1	.

杯面包屑、饼干屑、玉米粉或面粉。

[kʌt] [fɪʃ] ['ɪntuː] ['sɜːrvɪŋ] - [saɪz] ['pɔːʃənz] .

Cut	fish	into	serving	-	size	portions	.
切	鱼	进入	服务	-	尺寸	部分	.

把鱼切成适合食用的小块。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][sɔːlt] . [ˌtuː'tuː] .

Sprinkle	with	salt	.	2	.
撒	和	盐	.	2	.

撒上盐。2.

[biːt] [eg] ['slaɪtli] ; [blend][ɪn][mɪlk] . [θriː] .

Beat	egg	slightly	;	blend	in	milk	.	3	.
打	蛋	轻微地	;	混合	在	牛奶	.	3	.

3. 将鸡蛋稍微打散；拌入牛奶。

[dɪp] [fɪʃ] [ɪn] [eg] ; [roʊl][ɪn] [krʌmz] . [fɔːr] .

Dip	fish	in	egg	;	roll	in	crumbs	.	4	.
蘸	鱼	在	蛋	;	卷	在	面包屑	.	4	.

将鱼蘸上蛋液，再裹上面包屑。4.

[melt][fæt][ɪn] ['skɪlɪt] [ɔːr] ['tʃɪkɪn] ['fraɪər] .

Melt	fat	in	skillet	or	chicken	fryer	.
熔化	胖的	在	煎锅	或者	鸡	油炸锅	.

在煎锅或炸鸡锅中融化油脂。

[ðə; ði][fæt][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ə'baʊt] ⅛ - [ɪntʃ] [diːp] .

The	fat	should	be	about	⅛	-	inch	deep	.
这	胖的	应该	是	关于	⅛	-	英寸	深的	.

脂肪层厚度应约为⅛英寸。

[wen] [fæt][ɪz][hɑːt][bʌt; bət][nɑːt]['smoʊkɪŋ] , [fraɪ] [fɪʃ] [æt; ət] ['mɑːdərət] [hiːt] .

When	fat	is	hot	but	not	smoking	,	fry	fish	at	moderate	heat	.
什么时候	胖的	是	热的	但	不是	吸烟	,	炒	鱼	在	缓和	热	.

当油脂发热但不冒烟时，用中火煎鱼。

[wen] [braʊn] [ɑːn][wʌn][saɪd] , [tɜːrn] ['kerfəli] ; [braʊn] ['ʌðər] [saɪd] .

When	brown	on	one	side	,	turn	carefully	;	brown	other	side	.
什么时候	棕色的	在	一	边	,	转动	小心	;	棕色的	其他	边	.

一面呈棕色后，小心翻面；另一面也呈棕色即可。

[kʊk] [ə'baʊt][faɪv] ['mɪnɪts] [ɑːn] [iːtʃ] [saɪd] .

Cook	about	5	minutes	on	each	side	.
厨师	关于	5	分钟	在	每个	边	.

每面煎约5分钟。

[dreɪn] [ɑːn][əb'zɔːrbənt,əb'sɔːrbənt]['peɪpər] .

Drain	on	absorbent	paper	.
流走	在	吸收剂	纸	.

沥干水分，放在吸水纸上。

[meɪks] [sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] .

Makes	6	servings	.
制作	6	份量	.

可供 6 人食用。

['tɑːrtər] [sɔːs]
TARTAR SAUCE
鞑靼 酱

塔塔酱

[kəm'baɪn] ½ [kʌp] ['meɪəneɪz] , [wʌn] ['tiːspuːn] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] , [wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt]
Combine ½ cup mayonnaise , 1 teaspoon finely chopped onion , 1 tablespoon chopped
结合 ½ 杯子 蛋黄酱 , 1 茶匙 精细地 切碎 洋葱 , 1 汤匙 切碎
[dɪl] ['pɪkl] ,
dill pickle ,
莳萝 泡菜 ,

将半杯蛋黄酱、1茶匙切碎的洋葱、1汤匙切碎的莳萝泡菜混合在一起。

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['ɑːlɪvz] , [wʌn] ['tiːspuːn] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli] .
1 tablespoon chopped olives , 1 teaspoon chopped parsley .
1 汤匙 切碎 橄榄 , 1 茶匙 切碎 香菜 .

1 汤匙切碎的橄榄，1 茶匙切碎的欧芹。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] [fɪʃ] . -
Serve with fish . 17
服务 和 鱼 . -

与鱼一起食用。17

[ɪ'tæliən] [spə'geti]
ITALIAN SPAGHETTI
意大利语 意大利细面条

意大利意大利面

[wʌn] [paʊnd] [tʃɑːpt] [biːf]
1 pound chopped beef
1 磅 切碎 牛肉

1磅碎牛肉

[wʌn] [lɑːrdʒ] ['ʌnjən] , [tʃɑːpt]
1 large onion , chopped
1 大的 洋葱 , 切碎

1个大洋葱，切碎

[wʌn] [smɔːl] [griːn] ['pepər] , [tʃɑːpt]
1 small green pepper , chopped
1 小的 绿色的 胡椒 , 切碎

1个小青椒，切碎

[wʌn] [sɪks] - [ɑːz] .
1 6 - oz .
1 6 - 盎司 .

6盎司

[kæn; kən] [tə'meɪtoʊ] [peɪst]
can tomato paste
能 番茄 粘贴

番茄酱

[wʌn] [noʊ] . [ˌtuː'tuː] [kæn; kən] (2½ [kʌps]) [tə'meɪtoʊz]
1 No . 2 can (2½ cups) tomatoes
1 不 . 2 能 (2½ 杯子) 西红柿

1罐2号（2.5杯）番茄

½ [kʌp] ['wɔːtər]
½ cup water
½ 杯子 水

半杯水

[wʌn] [beɪ] [liːf]

1	bay	leaf
1	湾	叶子

1片月桂叶

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['ʃʊgər]

2	teaspoons	sugar
2	茶匙	糖

2茶匙糖

[wʌn] [kloʊv] ['gɑːrlɪk]

1	clove	garlic
1	丁香	蒜

1瓣大蒜

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

经测试的食谱：无水烹饪，(Tested Recipes Waterless Cooking for)

[wʌn] . [braʊn] [miːt] [ɪn][ˌtuːˈtuː] - [kwɔːrt] ['sɔːspæn] .
1 . **Brown** **meat** **in** **2** - **quart** **saucepan** .
1 . 棕色的 肉 在 2 - 夸脱 平底锅 .

1. 在 2 夸脱的平底锅中将肉煎至棕色。

(['hæmbɜːrgər] [kən'teɪnz] [ɪ'nʌf] [fæt][soʊ] [ðæt] [nʌn] ['ekstrə][ɪz] ['niːdɪd] [fɔːr; fər] ['braʊnɪŋ] .
(**Hamburger** **contains** **enough** **fat** **so** **that** **none** **extra** **is** **needed** **for** **browning** **.**
(汉堡包 包含 足够的 胖的 所以 那 没有任何 额外的 是 需要 为了 褐变 .

（汉堡肉本身含有足够的脂肪，所以无需额外添加脂肪即可煎至金黄。）

[ɪf] [liːn] [graʊnd] [biːf] [ɪz] [juːst] , [braʊn] [ɪn][fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt] .)
If **lean** **ground** **beef** **is** **used** **,** **brown** **in** **4** **tablespoons** **fat** **.** **)**
如果 倾斜 地面 牛肉 是 用过的 , 棕色的 在 4 汤匙 胖的 .)

如果用的是瘦牛肉末，用4汤匙油脂炒至变色。）

[ˌtuːˈtuː] . [ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] ; [kʊk] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [ʌn'tɪl] ['ʌnjən] [ɪz] ['tendər] [bʌt; bət][nɑːt] [braʊn] .
2 . **Add** **onion** **and** **green** **pepper** **;** **cook** **about** **10** **minutes** **,** **until** **onion** **is** **tender** **but** **not** **brown** **.**
2 . 添加 洋葱 和 绿色的 胡椒 ; 厨师 关于 - 分钟 , 直到 洋葱 是 投标 但 不是 棕色的 .

2. 加入洋葱和青椒；煮约 10 分钟，直到洋葱变软但未变黄。

[stɜːr][ɪn][tə'meɪtoʊ] [peɪst] , [tə'meɪtoʊz] , ['wɔːtər] , [beɪ] [liːf] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] .
Stir **in** **tomato** **paste** **,** **tomatoes** **,** **water** **,** **bay** **leaf** **and** **sugar** **.**
搅拌 在 番茄 粘贴 , 西红柿 , 水 , 湾 叶子 和 糖 .

加入番茄酱、番茄、水、月桂叶和糖。

['sɪmər] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ə'baʊt] [wʌn] ['aʊər] .
Simmer **over** **low** **heat** **about** **1** **hour** **.**
煨 超过 低的 热 关于 1 小时 .

小火慢炖约1小时。

[θriː] . [mæʃ] ['gɑːrlɪk][ænd; ənd][sɔːlt] [tə'geðər] .
3 . **Mash** **garlic** **and** **salt** **together** **.**
3 . 捣碎 蒜 和 盐 一起 .

3. 将大蒜和盐捣碎混合在一起。

[stɜːr]['ɪntuː] [sɔːs] .
Stir **into** **sauce** **.**
搅拌 进入 酱 .

拌入酱汁中。

[teɪst] [fɔːr; fər] ['siːzənɪŋ] .
Taste **for** **seasoning** **.**
品尝 为了 调料 .

对调味料的口味要求。

[ɪf] [ə; eɪ] [mɔːr] ['haɪli] ['siːznd] [sɔːs] [ɪz] [laɪkt] [ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [fjuː] [drɑːps] [tə'bæskoʊ] . [fɔːr] .
If **a** **more** **highly** **seasoned** **sauce** **is** **liked** **add** **a** **few** **drops** **tabasco** **.** **4** **.**
如果 一个 更多的 高度 经验丰富的 酱 是 喜欢 添加 一个 很少 滴 塔巴斯科辣椒酱 . 4 .

如果喜欢味道更浓郁的酱汁，可以加入几滴塔巴斯科辣椒酱。4.

[tuː; tə] [sɜːrv] , [pɔːr] [sɔːs] ['oʊvər] [kʊkt] [spə'geti] ; [tɑːp][wɪð; wɪθ]['greɪtɪd]['pɑːrməzɑːn,'pɑːrməzæn]

To	serve	,	pour	sauce	over	cooked	spaghetti	;	top	with	grated	Parmesan
到	服务	,	倒	酱	超过	煮熟	意大利细面条	;	顶部	和	磨碎的	帕尔马干酪

[tʃiːz] .

cheese	.
奶酪	.

食用时，将酱汁浇在煮熟的意大利面上；撒上磨碎的帕玛森奶酪。

[meɪks] [fɔːr][tuː; tə][sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] . -

Makes	4	to	6	servings	.	18
制作	4	到	6	份量	.	-

可供 4 至 6 人食用。18

[prɪ'peərɪŋ] ['vedʒtəb(ə)lz]

PREPARING	Vegetables
准备	蔬菜

准备蔬菜

[wen] [ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl]['kʌlər][ænd; ənd]['fleɪvər][ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz][ɑːr; ər] [ri'teind] [ɪn] ['kʊkɪŋ] ,

When	the	natural	color	and	flavor	of	vegetables	are	retained	in	cooking	,
什么时候	这	自然的	颜色	和	味道	的	蔬菜	是	保留	在	烹饪	,

烹饪过程中，蔬菜的天然色泽和风味得以保留。

[ˌaɪ 'tiː]['dʒen(ə)rəli] ['fɑːloʊz] [ðæt] [ðə; ði]['mæksɪməm] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [fuːd] ['vælјuː][ɪz][ðer; ðər] , [tuː] .

it	generally	follows	that	the	maximum	amount	of	food	value	is	there	,	too	.
它	一般来说	跟随	那	这	最大限度	数量	的	食物	价值	是	那里	,	也	.

由此推断，食物价值也往往达到最大值。

[əb'zɜːrv] [ðiːz] [θriː] [ɪm'pɔːrt(ə)nt] [ruːlz] [fɔːr; fər]['vedʒtəb(ə)l] ['kʊkəri] [ɪf] [juː; jʊ] [wɪʃ] [tuː; tə][get][jʊr; jər]

Observe	these	three	important	rules	for	vegetable	cookery	if	you	wish	to	get	your
观察	这些	三	重要的	规则	为了	蔬菜	烹饪	如果	你	希望	到	得到	你的

['mʌniːz] [wɜːrθ] [ʌv; əv]['vaɪtəmɪnz][ænd; ənd]['mɪnərəl]['elɪməntsˌ 'eləməntsˌ] . [wʌn] .

money's	worth	of	vitamins	and	mineral	elements	.	1	.
钱的	值得	的	维生素	和	矿物	元素	.	1	.

如果你想从蔬菜烹饪中获得物有所值的维生素和矿物质元素，请遵守以下三个重要的蔬菜烹饪规则。1.

[kʊk] ['vedʒtəb(ə)lz][æz; əz] ['kwɪkli] [æz; əz]['pɑːsəb(ə)l] .

Cook	vegetables	as	quickly	as	possible	.
厨师	蔬菜	作为	迅速地	作为	可能的	.

蔬菜要尽快煮熟。

[stɑːrt]['vedʒtəb(ə)lz][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .

Start	vegetables	in	boiling	water	.
开始	蔬菜	在	沸腾	水	.

蔬菜放入沸水中煮沸。

[wen] [ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l][ɪz] ['ædɪd] , [ðə; ði]['wɔːtər]['stɑːps] ['bɔɪlɪŋ] [ˌtempə'rerəli] .

When	the	vegetable	is	added	,	the	water	stops	boiling	temporarily	.
什么时候	这	蔬菜	是	额外	,	这	水	停止	沸腾	暂时地	.

加入蔬菜后，水会暂时停止沸腾。

['kʌvər] [ðə; ði][pæn][ænd; ənd][juːz] [haɪ] [hiːt] [tuː; tə][stɑːrt][ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] [ə'gen] [æz; əz] ['kwɪkli] [æz; əz]

Cover	the	pan	and	use	high	heat	to	start	the	boiling	again	as	quickly	as
覆盖	这	平底锅	和	使用	高的	热	到	开始	这	沸腾	再次	作为	迅速地	作为

['pɑːsəb(ə)l] .

possible	.
可能的	.

盖上锅盖，用大火尽快再次煮沸。

[ðen] [ðə; ði] [hiːt] [meɪ] [biː; bi] [rɪ'djʊst] , [bʌt; bət][ðə; ði]['wɔːtər][ʃʊd; ʃəd] ['æktʃuəli] [bɔɪl] , [nɑːt][dʒʌst]

Then	the	heat	may	be	reduced	,	but	the	water	should	actually	boil	,	not	just
然后	这	热	可能	是	减少	,	但	这	水	应该	实际上	熬	,	不是	只是

['sɪmər] ,

simmer	,
煨	,

然后可以调低火力，但水一定要沸腾，而不是只是小火慢炖。

[θruː'aʊt] [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['prɑːses] .

throughout	the	cooking	process	.
自始至终	这	烹饪	过程	.

在整个烹饪过程中。

[ˌtuː'tuː] . [juːz][ə; eɪ] ['mɪnɪməm] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['wɔːtər] .

2	.	Use	a	minimum	amount	of	water	.
2	.	使用	一个	最低限度	数量	的	水	.

2. 尽量少用水。

[hæf][tuː; tə] ¾ [kʌp][ʌv; əv]['wɔːtər][ɪz] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] [kʊk] [fɔːr] [tuː; tə][sɪks] ['sɜːvɪŋz] [ʌv; əv][moʊst]

Half	to	¾	cup	of	water	is	enough	to	cook	four	to	six	servings	of	most
一半	到	¾	杯子	的	水	是	足够的	到	厨师	四	到	六	份量	的	最多

['vedʒtəb(ə)lz][ɪn][ðə; ði][wʌn] - [kwɔːrt] ['sɔːspæn] .

vegetables	in	the	1	-	quart	saucepan	.
蔬菜	在	这	1	-	夸脱	平底锅	.

在 1 夸脱的平底锅中，半杯到四分之三杯水足以煮熟四到六人份的大多数蔬菜。

[strɔːŋ] - ['fleɪvər] ['vedʒtəb(ə)lz] [sʌtʃ] [æz; əz] ['ʌnjənz] ,

Strong	-	flavored	vegetables	such	as	onions	,
强的	-	调味	蔬菜	这样的	作为	洋葱	,

味道浓烈的蔬菜，例如洋葱，

['ruːtəbeɪgə][ænd; ənd] ['tɜːnɪps] [ɑːr; ər] [best] [kʊkt] [ɪn]['wɔːtər][tuː; tə] ['berli] ['kʌvər][ɪn][æn; ən] [ʌn'kʌvərd]

rutabaga	and	turnips	are	best	cooked	in	water	to	barely	cover	in	an	uncovered
芜菁甘蓝	和	萝卜	是	最好的	煮熟	在	水	到	仅仅	覆盖	在	一个	裸露

[pæn] .

pan	.
平底锅	.

芜菁甘蓝和萝卜最好用刚好没过食材的水在敞口锅中煮熟。

[θriː] . ['juːtəlaɪz][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['wɔːtər] .

3	.	Utilize	the	cooking	water	.
3	.	利用	这	烹饪	水	.

3. 利用煮饭水。

['meni] [ʌv; əv][ðə; ði][ɪm'pɔːrt(ə)nt]['nuːtriənts][ɪn]['vedʒtəb(ə)lz][ɑːr; ər]['sɑːljəb(ə)l][ɪn]['wɔːtər] .

Many	of	the	important	nutrients	in	vegetables	are	soluble	in	water	.
许多	的	这	重要的	营养	在	蔬菜	是	可溶	在	水	.

蔬菜中的许多重要营养成分都溶于水。

[wen] [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['wɔːtər][ɪz][dɪ'skɑːrdɪd] [ðiːz] ['ekstrə]['vaɪtəmɪnz][ænd; ənd]['mɪnərəl]

When	the	cooking	water	is	discarded	these	extra	vitamins	and	mineral
什么时候	这	烹饪	水	是	丢弃	这些	额外的	维生素	和	矿物

['elɪmənts; 'eləmənts][goʊ] [daʊn] [ðə; ði][dreɪn][wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] .

elements	go	down	the	drain	with	it	.
元素	去	向下	这	流走	和	它	.

煮饭的水倒掉时，这些额外的维生素和矿物质元素也会随之流失。

[ðə; ði][moʊst]['præktɪk(ə)l] [weɪ] [tuː; tə] [meɪk] [juːz][ʌv; əv][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['wɔːtər][ɪz][tuː; tə][bɔɪl][ˌaɪ 'tiː] [daʊn]

The	most	practical	way	to	make	use	of	the	cooking	water	is	to	boil	it	down
这	最多	实际的	方式	到	制作	使用	的	这	烹饪	水	是	到	熬	它	向下

[ænd; ənd] [sɜːrv] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz][ə; eɪ] [sɔːs] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l] .

and	serve	it	as	a	sauce	with	the	vegetable	.
和	服务	它	作为	一个	酱	和	这	蔬菜	.

利用煮菜水最实用的方法是将其煮沸，然后作为酱汁与蔬菜一起食用。

['æftər][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l][hæz; həz] [bɪn] [dreɪnd] , [bɔɪl][ðə; ði]['wɔːtər]['ræpɪdli][ʌn'tɪl]['oʊnli] [tuː] [ɔːr] [θriː]

After	the	vegetable	has	been	drained	,	boil	the	water	rapidly	until	only	two	or	three
后	这	蔬菜	有	到过	排水	,	熬	这	水	快速	直到	仅有的	二	或者	三

['teɪbəlˌspuːnz] [rɪ'meɪn] .

tablespoons	remain	.
汤匙	保持	.

蔬菜沥干水分后，快速煮沸水，直到只剩下两三汤匙。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] ['teɪblspuːn] [ʌv; əv] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ænd; ənd] [pɔːr] ['oʊvər][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l][ɪn]

Add	a	tablespoon	of	butter	or	margarine	and	pour	over	the	vegetable	in
添加	一个	汤匙	的	黄油	或者	人造黄油	和	倒	超过	这	蔬菜	在

[ðə; ði] ['sɜːrvɪŋ] [dɪʃ] .

the	serving	dish	.
这	服务	盘子	.

加入一汤匙黄油或人造黄油，淋在盛菜盘中的蔬菜上。

['wɔːtər] [dreɪnd] [frʌm; frəm] [pə'tetoz] [ɪz] [pər'tɪkjələrli] [gʊd] [fɔːr; fər][juːz][ɪn]['greɪvi] .

Water	drained	from	potatoes	is	particularly	good	for	use	in	gravy	.
水	排水	从	土豆	是	特别	好的	为了	使用	在	肉汁	.

土豆沥出的水特别适合用来做肉汁。

[ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv] ['ʌðər] ['vedʒtəb(ə)lz] ,

In	the	case	of	other	vegetables	,
在	这	案件	的	其他	蔬菜	,

至于其他蔬菜，

[ðə; ði]['fleɪvər] [meɪ] [nɑːt][biː; bi][kəm'pætəb(ə)l][wɪð; wɪθ] [ðæt] [ʌv; əv][ðə; ði] [miːt] [stɑːk] .

the	flavor	may	not	be	compatible	with	that	of	the	meat	stock	.
这	味道	可能	不是	是	兼容的	和	那	的	这	肉	库存	.

这种味道可能与肉汤的味道不相符。

[smɔːl] [ə'maʊnts] , [haʊ'evər] , [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] [tuː; tə][tə'meɪtoʊ][dʒuːs][tuː; tə][biː; bi] [sɜːrvd] [æz; əz]

Small	amounts	,	however	,	may	be	added	to	tomato	juice	to	be	served	as
小的	金额	,	然而	,	可能	是	额外	到	番茄	汁	到	是	服务	作为

[ə; eɪ] ['kɑːkteɪl] .

a	cocktail	.
一个	鸡尾酒	.

不过，可以少量添加到番茄汁中，制成鸡尾酒饮用。

['siːzənɪŋ] — ['weðər] [sɔːlt][ɪz] ['ædɪd] [æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['prɑːses] [ɔːr]

SEASONING	—	Whether	salt	is	added	at	the	beginning	of	the	cooking	process	or
调料	—	无论	盐	是	额外	在	这	开始	的	这	烹饪	过程	或者

[æt; ət][ðə; ði][end][ɪz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv]['pɜːrsən(ə)l] ['prefrəns] .

at	the	end	is	a	matter	of	personal	preference	.
在	这	结尾	是	一个	事情	的	个人的	偏爱	.

调味——是在烹饪过程开始时加盐还是在结束时加盐，取决于个人喜好。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz][noʊ] [ɪ'fekt] , [wʌn] [weɪ] [ɔːr][ðə; ði] ['ʌðər] , [ɑːn][ðə; ði] [fuːd] ['vælјuː] . -

It	has	no	effect	,	one	way	or	the	other	,	on	the	food	value	.	19	-
它	有	不	影响	,	一	方式	或者	这	其他	,	在	这	食物	价值	.	-	

它对食物价值没有任何影响。19

['taɪmɪŋ] — ['kʊkɪŋ] [taɪm] [wɪl] ['veri] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][və'raɪəti][ænd; ənd][eɪdʒ][ʌv; əv][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l]

TIMING	**—**	**Cooking**	**time**	**will**	**vary**	**with**	**the**	**variety**	**and**	**age**	**of**	**the**	**vegetable**
定时	—	烹饪	时间	将要	各不相同	和	这	种类	和	年龄	的	这	蔬菜

[ænd; ənd][ðə; ði][saɪz][ʌv; əv][ðə; ði] ['piːsɪz] .

and	**the**	**size**	**of**	**the**	**pieces**	**.**
和	这	尺寸	的	这	件	.

烹饪时间——烹饪时间会因蔬菜的品种、新鲜程度和块状大小而有所不同。

[ɪn]['dʒen(ə)rəl] , [griːn] ['liːfi] [və'raɪətiz] [sʌtʃ] [æz; əz] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] [nuː] ['kæbɪdʒ] [teɪk] - ['mɪnɪts]

In	**general**	**,**	**green**	**leafy**	**varieties**	**such**	**as**	**spinach**	**and**	**new**	**cabbage**	**take**	**10**	**minutes**
在	一般的	,	绿色的	绿叶	品种	这样的	作为	菠菜	和	新的	卷心菜	拿	-	分钟

[ɔːr] [les] .

or	**less**	**.**
或者	较少的	.

一般来说，菠菜、嫩卷心菜等绿叶蔬菜只需10分钟或更短时间即可煮熟。

[ə'laʊ] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [fɔːr; fər] ['piːz] , [ə'spærəgəs] , ['brʌslz] [spraʊts] , ['kɑːliflaʊər] , ['kærəts]

Allow	**about**	**15**	**minutes**	**for**	**peas**	**,**	**asparagus**	**,**	**brussels**	**sprouts**	**,**	**cauliflower**	**,**	**carrots**
允许	关于	-	分钟	为了	豌豆	,	芦笋	,	布鲁塞尔	芽苗菜	,	菜花	,	胡萝卜

[ænd; ənd] ['brɑːkəli] .

and	**broccoli**	**.**
和	西兰花	.

豌豆、芦笋、抱子甘蓝、花椰菜、胡萝卜和西兰花大约需要15分钟。

[ðə; ði] [mɔːr] ['faɪbrəs] , ['sɑːlɪd] [taɪps] [laɪk] [hoʊl] ['kɑːliflaʊər] [ɔːr] [griːn] [biːnz] [teɪk] [ə'prɑːksɪmətli] -

The	**more**	**fibrous**	**,**	**solid**	**types**	**like**	**whole**	**cauliflower**	**or**	**green**	**beans**	**take**	**approximately**	**20**
这	更多的	纤维状的	,	坚硬的	类型	喜欢	所有的	菜花	或者	绿色的	豆子	拿	大约	-

['mɪnɪts] .

minutes	**.**
分钟	.

纤维较多、质地较硬的食材，例如整颗花椰菜或四季豆，大约需要 20 分钟才能煮熟。

[ruːt] ['vedʒtəb(ə)lz] . . . ['tɜːnɪps] , ['pɑːsnips] , [pə'tetoz] , ['ʌnjənz] , [biːts] , [niːd] - ['mɪnɪts] [ɔːr]

Root	**vegetables**	**. . .**	**turnips**	**,**	**parsnips**	**,**	**potatoes**	**,**	**onions**	**,**	**beets**	**,**	**need**	**25**	**minutes**	**or**
根	蔬菜	. . .	萝卜	,	欧防风	,	土豆	,	洋葱	,	甜菜	,	需要	-	分钟	或者

[mɔːr] ['kʊkɪŋ] .

more	**cooking**	**.**
更多的	烹饪	.

根茎类蔬菜……芜菁、欧洲防风草、土豆、洋葱、甜菜，需要烹饪 25 分钟或更长时间。

[ˌveəriː'eiʃənz] — ['pɜːrfɪktli] [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)lz] [niːd] ['oʊnli][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][sɔːlt][ænd; ənd][ə; eɪ][dæb][ʌv; əv]

VARIATIONS	**—**	**Perfectly**	**cooked**	**vegetables**	**need**	**only**	**a**	**little**	**salt**	**and**	**a**	**dab**	**of**
变体	—	完美	煮熟	蔬菜	需要	仅有的	一个	小的	盐	和	一个	轻拍	的

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][tuː; tə] [ɪn'hæns] [ðer; ðər]['fleɪvər] .

butter	**or**	**margarine**	**to**	**enhance**	**their**	**flavor**	**.**
黄油	或者	人造黄油	到	提高	他们的	味道	.

变化——烹饪得当的蔬菜只需要少许盐和一小块黄油或人造黄油来提升风味。

[moʊst] [kʊks] [haʊ'evər] , [laɪk][tuː; tə] “ [dres] [ʌp] ” ['vedʒtəb(ə)lz] [ə'keɪʒ(ə)nəli] [fɔːr; fər] ['greɪtər] ['menjuː]

Most	**cooks**	**however**	**,**	**like**	**to**	**“**	**dress**	**up**	**”**	**vegetables**	**occasionally**	**for**	**greater**	**menu**
最多	厨师	然而	,	喜欢	到	“	裙子	向上	”	蔬菜	偶尔	为了	更大的	菜单

[və'raɪəti] .

variety	**.**
种类	.

不过，大多数厨师都喜欢偶尔给蔬菜“做些装饰”，以丰富菜单种类。

[kriːmd] — ['kærəts] , ['brɑːkəli] , [ə'spærəgəs] , [snæp] [biːnz] , ['kæbɪdʒ] , ['ʌnjənz] [ænd; ənd] ['piːz] ,
CREAMED — Carrots , broccoli , asparagus , snap beans , cabbage , onions and peas ,
奶油 — 胡萝卜 , 西兰花 , 芦笋 , 折断 豆子 , 卷心菜 , 洋葱 和 豌豆 ,
[ə'loʊn][ɔːr][ɪn][ˌkɑːmbə'neɪʃənz] ,
alone or in combinations ,
独自的 或者 在 组合 ,

奶油状——胡萝卜、西兰花、芦笋、四季豆、卷心菜、洋葱和豌豆，单独或组合使用，

[ɑːr; ər][ðə; ðɪ]['feɪvərɪts][fɔːr; fər] ['kriːmɪŋ] .
are the favorites for creaming .
是 这 收藏夹 为了 奶油 .

是奶油涂抹的首选。

[ə'laʊ] [wʌn][kʌp][ʌv; əv]['miːdiəm] [waɪt] [sɔːs] [fɔːr; fər] [tuː] [kʌps][ʌv; əv] [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)l] .
Allow one cup of medium white sauce for two cups of cooked vegetable .
允许 一 杯子 的 中等的 白色的 酱 为了 二 杯子 的 煮熟 蔬菜 .

两杯煮熟的蔬菜配一杯中等浓度的白酱。

['spɪnɪtʃ] [ɪz] ['eksələnt] [kriːmd] .
Spinach is excellent creamed .
菠菜 是 出色的 奶油 .

菠菜做成奶油菠菜味道极佳。

[juːz] ½ [kʌp] [θɪk] [waɪt] [sɔːs] [wɪð; wɪθ] [tuː] [kʌps][ʌv; əv][ðə; ðɪ] [kʊkt] [griːnz] .
Use ½ cup thick white sauce with two cups of the cooked greens .
使用 ½ 杯子 厚的 白色的 酱 和 二 杯子 的 这 煮熟 青菜 .

将 ½ 杯浓稠的白酱与两杯煮熟的蔬菜混合。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fjuː][drɑːps][ʌv; əv]['ʌnjən][dʒuːs][ænd; ənd][ə; eɪ] [dæʃ] [ʌv; əv] ['nʌtmeg] .
Season with a few drops of onion juice and a dash of nutmeg .
季节 和 一个 很少 滴 的 洋葱 汁 和 一个 短跑 的 肉豆蔻 .

加入几滴洋葱汁和少许肉豆蔻调味。

[ˌeɪ 'juː] ['grætn] — [tɜːrn] [kriːmd] ['vedʒtəb(ə)lz]['ɪntuː] [griːst] ['kæsəroʊl] [ænd; ənd]['kʌvər][wɪð; wɪθ]
AU GRATIN — Turn creamed vegetables into greased casserole and cover with
澳大利亚 焗烤 — 转动 奶油 蔬菜 进入 涂油 沙锅 和 覆盖 和
['bʌtərd] [krʌmz] [ɔːr]['iːkwəl][pɑːrts][ʌv; əv]['greɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd] [krʌmz] .
buttered crumbs or equal parts of grated cheese and crumbs .
涂黄油的 面包屑 或者 平等的 部分 的 磨碎的 奶酪 和 面包屑 .

焗烤——将奶油蔬菜放入抹了油的砂锅中，然后在上面撒上黄油面包屑，或者等量的磨碎奶酪和面包屑。

[braʊn] [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] , - [dɪ'griːz] .
Brown in moderate oven , 350 degrees .
棕色的 在 缓和 烤箱 , - 学位 .

在 350 度的烤箱中烤至棕色。

[pæn] - [fraɪd] — ['egplænt] [ænd; ənd] ['sʌmər] [skwɑːʃ] [ɑːr; ər][best][pæn] - [fraɪd] .
PAN - FRIED — Eggplant and summer squash are best pan - fried .
平底锅 - 油煎 — 茄子 和 夏天 壁球 是 最好的平底锅 - 油煎 .

煎炸——茄子和夏南瓜最好用煎炸的方式烹饪。

[kʌt] ['ɪntuː]['slaɪsɪz] ½ [tuː; tə] ¾ [ɪntʃ] [θɪk] .
Cut into slices ½ to ¾ inch thick .
切 进入 切片 ½ 到 ¾ 英寸 厚的 .

切成 ½ 至 ¾ 英寸厚的片。

['sprɪŋk(ə)l] ['dʒenərəsli] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] [ə'laʊ] [tuː; tə][stænd][ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .
Sprinkle generously with salt and allow to stand about 15 minutes .
撒 慷慨地 和 盐 和 允许 到 站立 关于 - 分钟 .

撒上大量盐，静置约 15 分钟。

[dɪp][ɪn]['flaʊər] .
Dip in flour .
蘸 在 面粉 .

蘸上面粉。

[fraɪ][ɪn] ['skɪlɪt] [ɪn][hɑːt][fæt] ⅛ - [ɪntʃ] [diːp] .
Fry in skillet in hot fat ⅛ - inch deep .
炒 在 煎锅 在 热的 胖的 ⅛ - 英寸 深的 .

在煎锅中倒入约 1/8 英寸深的热油，煎炸。

[braʊn] [ɑːn][wʌn][saɪd] ; [tɜːrn][tuː; tə] [braʊn] ['ʌðər] [saɪd] .
Brown on one side ; turn to brown other side .
棕色的 在 一 边 ; 转动 到 棕色的 其他 边 .

一面呈棕色；翻过来另一面也呈棕色。

[ə'vɔɪd] ['tɜːrnɪŋ] [mɔːr] [ðæn; ðən][wʌns] .
Avoid turning more than once .
避免 转弯 更多的 比 一次 .

避免转弯超过一次。

[rɪŋ] [moʊld] — ['bʌtərd] ['spɪnɪtʃ] , [mæʃt] ['ruːtəbeɪgə][ɔːr] [pə'tetoz] [hæʃt] [ɪn] [kriːm] [ɑːr; ər]
RING MOLD — Buttered spinach , mashed rutabaga or potatoes hashed in cream are
戒指 模具 — 涂黄油的 菠菜 , 捣碎 芜菁甘蓝 或者 土豆 哈希 在 奶油 是
[ə'træktɪv] [sɜːrvd] [ðɪs] [wei] .
attractive served this way .
吸引人的 服务 这 方式 .

环形模具——用这种方法盛放黄油菠菜、芜菁泥或奶油土豆泥，看起来非常诱人。

[pæk] [ðə; ði] [prɪ'perd] ['vedʒtəb(ə)l]['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] [rɪŋ] [moʊld] .
Pack the prepared vegetable into a greased ring mold .
盒 这 准备 蔬菜 进入 一个 涂油 戒指 模具 .

将处理好的蔬菜装入抹了油的环形模具中。

[ʌn'moʊld][æt; ət][wʌns]['ɑːntə] ['sɜːrvɪŋ] [pleɪt] .
Unmold at once onto serving plate .
脱模 在 一次 到 服务 盘子 .

立即脱模，盛入盘中。

[fɪl] ['sentər] [wɪð; wɪθ]['vedʒtəb(ə)l][ʌv; əv] [kən'træstɪŋ] ['kʌlər] .
Fill center with vegetable of contrasting color .
充满 中心 和 蔬菜 的 对比 颜色 .

在中心填入颜色对比鲜明的蔬菜。

['froʊz(ə)n] ['vedʒtəb(ə)lz] — ['froʊz(ə)n]['vedʒtəb(ə)lz][ɑːr; ər] ['pɑːrʃəli] [kʊkt] [baɪ] ['blɑːntʃɪŋ] [bɪ'fɔːr]
FROZEN VEGETABLES — Frozen vegetables are partially cooked by blanching before
冷冻 蔬菜 — 冷冻 蔬菜 是 部分 煮熟 经过 焯水 前
['friːzɪŋ] .
freezing .
冷冻 .

冷冻蔬菜——冷冻蔬菜在冷冻前会先经过焯水处理，使其部分煮熟。

['ðerfɔːr] , [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] [taɪm] [ɪz] ['ʃɔːrtər] .
Therefore , the cooking time is shorter .
所以 , 这 烹饪 时间 是 较短 .

因此，烹饪时间更短。

[kiːp] [ɔːl]['froʊz(ə)n]['vedʒtəb(ə)lz] , [ɪk'sept] [kɔːrn][ɑːn][ðə; ði][kɑːb] , ['froʊz(ə)n] [ʌn'tɪl] ['redi] [tuː; tə] [kʊk] .
Keep all frozen vegetables , except corn on the cob , frozen until ready to cook .
保持 全部 冷冻 蔬菜 , 除了 玉米 在 这 玉米 , 冷冻 直到 准备好 到 厨师 .

除了玉米棒之外，所有冷冻蔬菜都应冷冻保存，直到准备烹饪时再取出。

[spə'sɪfɪk] [də'rekʃ(ə)nz] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] [iːtʃ] ['vedʒtəb(ə)l] [ɑːr; ər] [faʊnd] [ɑːn] [ðə; ði] ['pækɪdʒ] . -

Specific	directions	for	cooking	each	vegetable	are	found	on	the	package	.	20
具体的	方向	为了	烹饪	每个	蔬菜	是	成立	在	这	包裹	.	-

每种蔬菜的具体烹饪说明都印在包装上。20

['vedʒtəb(ə)l] ['plætər]

VEGETABLE	PLATTER
蔬菜	拼盘

蔬菜拼盘

[prɪ'per] ['kɑːliflaʊər] , ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] , ['kærəts] [ænd; ənd] [strɪŋ] [biːnz] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə]

Prepare	cauliflower	,	lima	beans	,	carrots	and	string	beans	according	to
准备	菜花	,	利马	豆子	,	胡萝卜	和	细绳	豆子	根据	到

[də'rekʃ(ə)nz] [ɑːn] ['peɪdʒɪz] - [ænd; ənd] - .

directions	on	pages	18	and	19	.
方向	在	页面	-	和	-	.

按照第 18 页和第 19 页的说明准备花椰菜、利马豆、胡萝卜和四季豆。

[ə'reɪndʒ] ['siːznd] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɪn] [æn; ən] [ə'træktɪv] ['pætərn] [ɑːn] ['sɜːrvɪŋ] ['plætər] [ɔːr] [tʃɑːp] [pleɪt] .

Arrange	seasoned	vegetables	in	an	attractive	pattern	on	serving	platter	or	chop	plate	.
安排	经验丰富的	蔬菜	在	一个	吸引人的	图案	在	服务	拼盘	或者	劈	盘子	.

将调味蔬菜摆放在餐盘或切菜盘上，摆成美观的图案。

[tɑːp] ['kɑːliflaʊər] [wɪð; wɪθ] [hɑːt] ['meɪəneɪz] [ɔːr] ['hɑːləndeɪz] [sɔːs] ([peɪdʒ] -) .

Top	cauliflower	with	hot	mayonnaise	or	Hollandaise	Sauce	(	page	23	)	.
顶部	菜花	和	热的	蛋黄酱	或者	荷兰酱	酱	(	页	-	)	.

在花椰菜上淋上热蛋黄酱或荷兰酱（第 23 页）。

['hɑːrvərd] [biːts]

HARVARD	BEETS
哈佛	甜菜

哈佛甜菜

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]

2	tablespoons	butter	or	margarine
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]

2	tablespoons	flour
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

¼ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]

¼	cup	boiling	water
¼	杯子	沸腾	水

¼ 杯沸水

[wʌn] [noʊ] . [ˌtuː'tuː] [kæn; kən] (2½ [kʌps])

1	No	.	2	can	(	2½	cups	)
1	不	.	2	能	(	2½	杯子	)

罐 2 号罐头（2½ 杯）

[slaɪst] [biːts]

sliced	beets
切片	甜菜

甜菜根片

⅓ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgər]

⅓	cup	brown	sugar
⅓	杯子	棕色的	糖

三分之一杯红糖

⅛ ['tiːspuːn] [kloʊvz]
⅛ teaspoon cloves
⅛ 茶匙 丁香

⅛茶匙丁香

¼ [kʌp] ['vɪnɪgər]
¼ cup vinegar
¼ 杯子 醋

¼ 杯醋

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[fjuː] [greɪnz] ['pepər]
few grains pepper
很少 谷物 胡椒

少许胡椒粉

[melt] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən][ɪn] ['sɔːspæn] .
Melt butter or margarine in saucepan .
熔化 黄油 或者 人造黄油 在 平底锅 .

在平底锅中融化黄油或人造黄油。

[ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər] ; [blend] .
Add flour ; blend .
添加 面粉 ; 混合 .

加入面粉；搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər][ænd; ənd]['lɪkwɪd] [dreɪnd] [frʌm; frəm] [biːts] ; [kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ]
Add water and liquid drained from beets ; cook until thickened , stirring
添加 水 和 液体 排水 从 甜菜 ; 厨师 直到 增稠 , 搅拌
['kɑːnstəntli] .
constantly .
不断地 .

加入水和甜菜沥出的汁液；不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] [biːts] , [stɜːr] [ʌn'tɪl] ['ʃʊgər] [diˈzɔlvz] .
Add remaining ingredients except beets , stir until sugar dissolves .
添加 其余的 原料 除了 甜菜 , 搅拌 直到 糖 溶解 .

加入除甜菜根以外的所有剩余食材，搅拌至糖溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] [biːts] .
Add beets .
添加 甜菜 .

加入甜菜根。

[hiːt] ['θɜːrəli] . -
Heat thoroughly . 21
热 彻底 . -

彻底加热。21

[viːl] [ɪn] ['mʌʃrʊm] [sɔːs]
VEAL IN MUSHROOM SAUCE
小牛肉 在 蘑菇 酱

蘑菇酱小牛肉

[wʌn] [paʊnd] [viːl] [stuː] [miːt]
1 pound veal stew meat
1 磅 小牛肉 炖 肉

1磅小牛肉炖肉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]
2 **tablespoons** **fat**
2 汤匙 胖的

2汤匙脂肪

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ [kʌp]['wɔːtər]
½ **cup** **water**
½ 杯子 水

半杯水

[wʌn][kæn; kən] [kən'denst] ['mʌʃrʊm] [suːp]
1 **can** **condensed** **mushroom** **soup**
1 能 浓缩版 蘑菇 汤

1罐浓缩蘑菇汤

[wʌn][fɔːr] - [ɑːz] . [kæn; kən] [slaɪst] ['mʌʃrʊmz]
1 **4** **-** **oz** **.** **can** **sliced** **mushrooms**
1 4 - 盎司 . 能 切片 蘑菇

1罐4盎司的切片蘑菇

[wʌn] . [kʌt] [viːl] ['ɪntuː] 1½ - [ɪntʃ] [kjuːbz] .
1 **.** **Cut** **veal** **into** **1½** **-** **inch** **cubes** **.**
1 . 切 小牛肉 进入 1½ - 英寸 立方体 .

1. 将小牛肉切成 1½ 英寸的立方体。

[melt][fæt]['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ɪn][ˌtuːˈtuː] - [kwɔːrt] ['sɔːspæn] .
Melt **fat** **over** **low** **heat** **in** **2** **-** **quart** **saucepan** **.**
熔化 胖的 超过 低的 热 在 2 - 夸脱 平底锅 .

在2夸脱的平底锅中用小火融化油脂。

[braʊn] [viːl] ['sloʊli] , ['stɜːrɪŋ] ['friːkwəntli] .
Brown **veal** **slowly** **,** **stirring** **frequently** **.**
棕色的 小牛肉 缓慢地 , 搅拌 频繁地 .

小牛肉慢慢煎至棕色，期间要经常搅拌。

[ˌtuːˈtuː] . [ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd]['wɔːtər] .
2 **.** **Add** **salt** **and** **water** **.**
2 . 添加 盐 和 水 .

2. 加入盐和水。

[kʊk] , ['kʌvərd] , ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['tendər] . [θriː] .
Cook **,** **covered** **,** **over** **low** **heat** **until** **tender** **.** **3** **.**
厨师 , 涵盖 , 超过 低的 热 直到 投标 . 3 .

盖上锅盖，用小火煮至软烂。3.

[stɜːr][ɪn][ˌʌndaɪˈluːtɪd] ['mʌʃrʊm] [suːp] [ænd; ənd] [dreɪnd] [slaɪst] ['mʌʃrʊmz] .
Stir **in** **undiluted** **mushroom** **soup** **and** **drained** **sliced** **mushrooms** **.**
搅拌 在 未稀释的 蘑菇 汤 和 排水 切片 蘑菇 .

拌入未稀释的蘑菇汤和沥干水分的蘑菇片。

[hiːt] ['θɜːrəli] .
Heat **thoroughly** **.**
热 彻底 .

彻底加热。

[ɪf] ['nesəseri] , [θɪn] ['greɪvi][wɪð; wɪθ]['lɪkwɪd][frʌm; frəm] ['mʌʃrʊmz] .
If **necessary** **,** **thin** **gravy** **with** **liquid** **from** **mushrooms** **.**
如果 必要的 , 薄的 肉汁 和 液体 从 蘑菇 .

必要时，用蘑菇汁稀释肉汁。

[sɜːrv] [ɪn] [raɪs] [rɪŋ] .
Serve **in** **Rice** **Ring** **.**
服务 在 米 戒指 .

盛于米圈中。

[meɪks] [fɔːr] ['sɝːvɪŋz] .
Makes **4** **servings** **.**
制作 4 份量 .

可供 4 人食用。

[raɪs] [rɪŋ]
RICE **RING**
米 戒指

米圈

[θriː] [kʌps] [hɑːt] , [kʊkt] [raɪs]
3 **cups** **hot** **,** **cooked** **rice**
3 杯子 热的 , 煮熟 米

3杯热的熟米饭

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]
4 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
4 汤匙 黄油 或者 人造黄油

4汤匙黄油或人造黄油

¼ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]
¼ **teaspoon** **nutmeg**
¼ 茶匙 肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli] (['ɑːpʃən(ə)l])
2 **tablespoons** **chopped** **parsley** **(** **optional** **)**
2 汤匙 切碎 香菜 (选修的)

2汤匙切碎的欧芹（可选）

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] .
Combine **all** **ingredients** **.**
结合 全部 原料 .

将所有材料混合。

[tɜːrn] ['ɪntuː] [rɪŋ] [moʊld] .
Turn **into** **ring** **mold** **.**
转动 进入 戒指 模具 .

制成环形模具。

[pæk] [daʊn] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ] [spuːn] .
Pack **down** **lightly** **with** **spoon** **.**
盒 向下 轻轻 和 勺子 .

用勺子轻轻压实。

[let] [stænd] [ˌtuː'tuː] [tuː; tə] [θriː] ['mɪnɪts] .
Let **stand** **2** **to** **3** **minutes** **.**
让 站立 2 到 3 分钟 .

静置2至3分钟。

[tɜːrn] [aʊt] [ɑːn] ['sɜːrvɪŋ] [dɪʃ] .
Turn **out** **on** **serving** **dish** **.**
转动 出去 在 服务 盘子 .

倒扣在餐盘上。

[ɔːr] [juːz] [ˌtuː'tuː] [spuːnz] [tuː; tə] [ʃeɪp] [raɪs] ['ɪntuː] [rɪŋ] [ɑːn] ['sɜːrvɪŋ] [dɪʃ] . -
Or **use** **2** **spoons** **to** **shape** **rice** **into** **ring** **on** **serving** **dish** **.** **22**
或者 使用 2 勺子 到 形状 米 进入 戒指 在 服务 盘子 . -

或者用两把勺子将米饭在盘子里堆成圈状。22

['bɪzi]	[deɪ]	['sʌpər]	[dɪʃ]
BUSY	**DAY**	**SUPPER**	**DISH**
忙碌的	天	晚餐	盘子

忙碌日晚餐菜肴

[wʌn][ˌpiːˈkeɪˈdʒiː] .	
1	**pkg** **.**
1	包装 .

包

['froʊz(ə)n]	[ə'spærəgəs]	[kʌts]
frozen	**asparagus**	**cuts**
冷冻	芦笋	削减

冷冻芦笋切块

[wʌn]	[kʌp]	[kʊkt]	[daɪst]	[hæm]	[ɔːr]	[kænd]	['lʌntʃən]	[miːt]
1	**cup**	**cooked**	**diced**	**ham**	**or**	**canned**	**luncheon**	**meat**
1	杯子	煮熟	切丁	火腿	或者	罐装	午餐	肉

杯煮熟的火腿丁或罐装午餐肉

[ˌtuːˈtuː]	[kʌps]	[wel]	-	['siːznd]	['miːdiəm]	[waɪt]	sauce1	.
2	**cups**	**well**	**-**	**seasoned**	**medium**	**white**	**sauce1**	**.**
2	杯子	出色地	-	经验丰富的	中等的	白色的	sauce1	.

杯调味适中的中等白酱。

[kʊk]	[ə'spærəgəs]	[ə'kɔːrdɪŋ]	[tuː; tə]	[də'rekʃ(ə)nz]	[ɑːn]	['pækɪdʒ]	;	[dreɪn]	.
Cook	**asparagus**	**according**	**to**	**directions**	**on**	**package**	**;**	**drain**	**.**
厨师	芦笋	根据	到	方向	在	包裹	;	流走	.

按照包装上的说明烹煮芦笋；沥干水分。

[ˌtuːˈtuː]	.	[stɜːr]	[miːt]	[ænd; ənd]	[ə'spærəgəs]	['ɪntuː]	[waɪt]	[sɔːs]	.
2	**.**	**Stir**	**meat**	**and**	**asparagus**	**into**	**white**	**sauce**	**.**
2	.	搅拌	肉	和	芦笋	进入	白色的	酱	.

2. 将肉和芦笋拌入白酱中。

[hiːt]	['θɜːrəli]	.	[θriː]	.
Heat	**thoroughly**	**.**	**3**	**.**
热	彻底	.	3	.

彻底加热。3.

[sɜːrv]	[ɑːn]	[hɑːt]	[splɪt]	['beɪkɪŋ]	['paʊdər]	['bɪskɪts]	.
Serve	**on**	**hot**	**split**	**baking**	**powder**	**biscuits**	**.**
服务	在	热的	分裂	烘烤	粉末	饼干	.

盛在热腾腾的切开的泡打粉饼干上。

[meɪks]	[fɔːr]	['sɜ˞ːvɪŋz]	.
Makes	**4**	**servings**	**.**
制作	4	份量	.

可供 4 人食用。

[ɔːr]	,	[sɜːrv]	[left]	-	['oʊvər]	[miːt]	[ænd; ənd]	['vedʒtəb(ə)lz]	[ɪn]	[ðɪs]	['greɪvi]	:
Or	**,**	**serve**	**left**	**-**	**over**	**meat**	**and**	**vegetables**	**in**	**this**	**gravy**	**:**
或者	,	服务	左边	-	超过	肉	和	蔬菜	在	这	肉汁	:

或者，将剩下的肉和蔬菜浇上这种肉汁一起食用：

[ɪˈmɜːrdʒənsi]	['greɪvi]
EMERGENCY	**GRAVY**
紧急情况	肉汁

紧急肉汁

[wʌn]	[biːf]	['buːjɑːn]	[kjuːb]
1	**beef**	**bouillon**	**cube**
1	牛肉	肉汤	立方体

1块牛肉浓汤宝

[wʌn] [kʌp] [hɑːt] ['wɔːtər]
1 **cup** **hot** **water**
1 杯子 热的 水

杯热水

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
2 **tablespoons** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

['kɪtʃɪn] [bu'keɪ]
Kitchen **Bouquet**
厨房 花束

厨房花束

[sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[wʌn] . [dɪ'zɑːlv] ['buːjɑːn] [kjuːb] [ɪn] [hɑːt] ['wɔːtər] ; [set] [ə'saɪd] . [ˌtuː'tuː] .
1 **.** **Dissolve** **bouillon** **cube** **in** **hot** **water** **;** **set** **aside** **.** **2** **.**
1 . 溶解 肉汤 立方体 在 热的 水 ; 放 旁边 . 2 .

1. 将浓汤宝溶于热水中；放置一旁。2.

[melt] [fæt] [ɪn] ['sɔːspæn] [ɔːr] ['skɪlɪt] .
Melt **fat** **in** **saucepan** **or** **skillet** **.**
熔化 胖的 在 平底锅 或者 煎锅 .

在平底锅或煎锅中融化油脂。

[stɜːr] [ɪn] ['flaʊər] .
Stir **in** **flour** **.**
搅拌 在 面粉 .

拌入面粉。

[kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['bʌbəlɪŋ, 'bʌblɪŋ] . [θriː] .
Cook **over** **low** **heat** **,** **stirring** **constantly** **,** **until** **bubbling** **.** **3** **.**
厨师 超过 低的 热 , 搅拌 不断地 , 直到 冒泡 . 3 .

用小火煮，不断搅拌，直到冒泡。3.

[stɜːr] [ɪn] ['buːjɑːn] .
Stir **in** **bouillon** **.**
搅拌 在 肉汤 .

加入肉汤。

[stɜːr] ['kɑːnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] [ænd; ənd] [smuːð] .
Stir **constantly** **until** **thickened** **and** **smooth** **.**
搅拌 不断地 直到 增稠 和 光滑的 .

不断搅拌至浓稠顺滑。

['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] [wɪð; wɪθ] ['kɪtʃɪn] [bu'keɪ] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] .
Season **to** **taste** **with** **Kitchen** **Bouquet** **,** **salt** **and** **pepper** **.**
季节 到 品尝 和 厨房 花束 , 盐 和 胡椒 .

根据口味加入厨房香料、盐和胡椒粉调味。

[meɪks] [wʌn] [kʌp] . -
Makes **1** **cup** **.** **23**
制作 1 杯子 . -

可制成 1 杯。23

[egz] ['benədɪkt]
EGGS **BENEDICT**
鸡蛋 本尼迪克特

班尼迪克蛋

[splɪt] , [toʊst] [ænd; ənd] ['bʌtər] [sɪks] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] .

Split	,	toast	and	butter	6	English	muffins	.
分裂	,	吐司	和	黄油	6	英语	松饼	.

将 6 个英式松饼切开，烤至金黄，涂上黄油。

[tɑːp] [iːtʃ] [hæf] [wɪð; wɪθ] [θɪn] [slaɪs] [fraɪd] [hæm] , [wʌn] [poʊtʃt] [eg] [ænd; ənd] ['hɑːləndeɪz] [sɔːs] .

Top	each	half	with	thin	slice	fried	ham	,	one	poached	egg	and	Hollandaise	Sauce	.
顶部	每个	一半	和	薄的	片	油煎	火腿	,	一	偷猎	蛋	和	荷兰酱	酱	.

在每半个蛋糕上放上薄薄的煎火腿片、一个水煮蛋和荷兰酱。

['hɑːləndeɪz] [sɔːs]

HOLLANDAISE	SAUCE
荷兰酱	酱

荷兰酱

⅓ [kʌp] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]

⅓	cup	butter	or	margarine
⅓	杯子	黄油	或者	人造黄油

⅓ 杯黄油或人造黄油

[ˌtuː'tuː] [eg] [joʊk]

2	egg	yolks
2	蛋	蛋黄

2个蛋黄

⅛ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

⅛	teaspoon	salt
⅛	茶匙	盐

⅛茶匙盐

[fjuː] [greɪnz] ['pepər]

few	grains	pepper
很少	谷物	胡椒

少许胡椒粉

⅓ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]

⅓	cup	boiling	water
⅓	杯子	沸腾	水

三分之一杯沸水

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] juice1 .

1	tablespoon	lemon	juice1	.
1	汤匙	柠檬	juice1	.

1汤匙柠檬汁1.

[melt] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] [ɪn] ['dʌb(ə)l] - ['bɔɪlər] .

Melt	butter	or	margarine	in	double	-	boiler	.
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	双倍的	-	锅炉	.

隔水融化黄油或人造黄油。

[rɪ'muːv] [tɑːp] ['sekʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['dʌb(ə)l] - ['bɔɪlər] .

Remove	top	section	of	double	-	boiler	.
消除	顶部	部分	的	双倍的	-	锅炉	.

移除双层蒸锅的上层部分。

[ˌtuː'tuː] . [ˌeɪ diː 'diː] [eg] [joʊk] , [wʌn] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , [tuː; tə] [meltid] ['bʌtər] ,

2	.	Add	egg	yolks	,	one	at	a	time	,	to	melted	butter	,
2	.	添加	蛋	蛋黄	,	一	在	一个	时间	,	到	融化	黄油	,

2. 将蛋黄一个一个地加入融化的黄油中，

['stɜːrɪŋ] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['wʊd(ə)n] [spuːn] [ʌn'tɪl] ['θɜːrəli] ['blendɪd] .

stirring	with	a	wooden	spoon	until	thoroughly	blended	.
搅拌	和	一个	木制的	勺子	直到	彻底	混合	.

用木勺搅拌至完全混合。

[θriː] . [ˌeɪ diː ˈdiː][sɔːlt][ænd; ənd] [ˈpepər] .

3	.	Add	salt	and	pepper	.
3	.	添加	盐	和	胡椒	.

3. 加入盐和胡椒粉。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtər] [ˈsloʊli] [waɪl] [ˈstɜːrɪŋ] . [fɔːr] .

Add	boiling	water	slowly	while	stirring	.	4	.
添加	沸腾	水	缓慢地	尽管	搅拌	.	4	.

4.一边搅拌一边缓慢加入沸水。

[set] [ˈoʊvər] [hɑːt] [ˈwɔːtər] [əˈgen] .

Set	over	hot	water	again	.
放	超过	热的	水	再次	.

再次置于热水上。

[hiːt] [ˈsloʊli] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈkɑːnstəntli] [ʌnˈtɪl] [ˈmɪkstʃər] [ɪz] [θɪk] [ænd; ənd] [kʌstɝdlaɪk] ([əˈbaʊt] - [ˈmɪnɪts]) .

Heat	slowly	,	stirring	constantly	until	mixture	is	thick	and	custardlike	(	about	10	minutes	)	.
热	缓慢地	,	搅拌	不断地	直到	混合物	是	厚的	和	像蛋奶冻一样	(	关于	-	分钟	)	.

慢慢加热，不断搅拌，直到混合物变得浓稠，像蛋奶糊一样（大约 10 分钟）。

[duː] [nɑːt] [let] [ˈwɔːtər] [bɔɪl] . [faɪv] .

Do	not	let	water	boil	.	5	.
做	不是	让	水	熬	.	5	.

不要让水沸腾。5.

[rɪˈmuːv] [frʌm; frəm] [hiːt] ; [stɜːr] [ɪn] [ˈlemən] [dʒuːs] .

Remove	from	heat	;	stir	in	lemon	juice	.
消除	从	热	;	搅拌	在	柠檬	汁	.

离火，拌入柠檬汁。

[sɜːrv] [æt; ət] [wʌns] . -

Serve	at	once	.	24
服务	在	一次	.	-

立即食用。24

[plʌm] [ˈdʒeli]

PLUM	JELLY
李子	果冻

李子果冻

[θriː] [kʌps] [prɪˈperd] [dʒuːs]

3	cups	prepared	juice
3	杯子	准备	汁

杯准备好的果汁

[fɔːr] [kʌps] [ˈʃʊgər]

4	cups	sugar
4	杯子	糖

4杯糖

[wʌn] [bɑːks] [ˈpaʊdərd] [fruːt] [ˈpektɪn]

1	box	powdered	fruit	pectin
1	盒子	粉末状	水果	果胶

1盒果胶粉

[tuː; tə] [prɪˈper] [ðə; ði] [dʒuːs] : [krʌʃ] [wʌn] [ˈel biː] .

TO	PREPARE	THE	JUICE	:	crush	1	lb	.
到	准备	这	汁	:	压碎	1	磅	.

榨汁方法：将 1 磅水果压碎。

['fʊli] [raɪp] [plʌmz] .
fully ripe plums .
完全 成熟 李子 .

完全成熟的李子。

([duː][nɑːt] [piːl] [ɔːr][pɪt]) .
(Do not peel or pit) .
(做 不是 果皮 或者 坑) .

(不要去皮或去核)。

[ˌeɪ diː 'diː] ¾ [kʌp]['wɔːtər] , [brɪŋ] [tuː; tə][bɔɪl] ; ['sɪmər] , ['kʌvərd] , - ['mɪnɪts] .
Add ¾ cup water , bring to boil ; simmer , covered , 10 minutes .
添加 ¾ 杯子 水 , 带来 到 熬 ; 煨 , 涵盖 , - 分钟 .

加入 ¾ 杯水，煮沸；盖上盖子，小火煮 10 分钟。

[pleɪs] [ɪn]['dʒeli] [klɔːθ] [ɔːr][bæg] ; [skwiːz] [aʊt][dʒuːs] .
Place in jelly cloth or bag ; squeeze out juice .
地方 在 果冻 布 或者 包 ; 挤 出去 汁 .

放入果冻布或袋子中；挤出汁液。

['meʒər] [θriː][kʌps]['ɪntuː]['veri][lɑːrdʒ] ['sɔːspæn] .
Measure 3 cups into very large saucepan .
措施 3 杯子 进入 非常 大的 平底锅 .

将 3 杯水倒入一个非常大的平底锅中。

[tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði]['dʒeli] : ['meʒər] ['ʃʊgər] ; [set][ə'saɪd] .
TO MAKE THE JELLY : measure sugar ; set aside .
到 制作 这 果冻 : 措施 糖 ; 放 旁边 .

制作果冻：量取糖；放在一旁备用。

[pleɪs] ['sɔːspæn] ['hoʊldɪŋ][dʒuːs]['oʊvər] [haɪ] [hiːt] .
Place saucepan holding juice over high heat .
地方 平底锅 保持 汁 超过 高的 热 .

将盛有果汁的平底锅放在大火上加热。

[ˌeɪ diː 'diː] ['paʊdərd] [fruːt]['pektɪn] ; [stɜːr][ʌn'tɪl]['mɪkstʃər] [kʌmz] [tuː; tə][ə; eɪ][hɑːrd][bɔɪl] .
Add powdered fruit pectin ; stir until mixture comes to a hard boil .
添加 粉末状 水果 果胶 ; 搅拌 直到 混合物 来 到 一个 难的 熬 .

加入果胶粉；搅拌至混合物沸腾。

[æt; ət][wʌns][stɜːr][ɪn]['ʃʊgər] .
At once stir in sugar .
在 一次 搅拌 在 糖 .

立即拌入糖。

[brɪŋ] [tuː; tə] [fʊl] ['roʊlɪŋ] [bɔɪl] ; [bɔɪl][hɑːrd][wʌn] ['mɪnɪt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Bring to full rolling boil ; boil hard 1 minute , stirring constantly .
带来 到 满的 滚动 熬 ; 熬 难的 1 分钟 , 搅拌 不断地 .

煮至沸腾；大火煮沸 1 分钟，不断搅拌。

[rɪ'muːv] [frʌm; frəm] [hiːt] , [skɪm] , [pɔːr] ['kwɪkli] ['ɪntuː] ['glæsɪz] .
Remove from heat , skim , pour quickly into glasses .
消除 从 热 , 撇去 , 倒 迅速地 进入 眼镜 .

离火，撇去浮沫，迅速倒入杯中。

['pærəfɪn] [æt; ət][wʌns] .
Paraffin at once .
石蜡 在 一次 .

立即涂抹石蜡。

[meɪks] [ə'baʊt]['sɛvən][sɪks] - [aʊns] ['glæsɪz] .
Makes about 7 six - ounce glasses .
制作 关于 7 六 - 盎司 眼镜 .

大约可制成 7 杯 6 盎司的杯子。

[pæ'stel] [plʌm] ['frɔ:stɪŋ] : [kəm'baɪn] ⅓ [kʌp] [plʌm] ['dʒeli] ,
PASTEL PLUM FROSTING : Combine ⅓ cup plum jelly ,
粉彩 李子 糖霜 : 结合 ⅓ 杯子 李子 果冻 ,

淡彩李子糖霜：将 ⅓ 杯李子果冻、

[wʌn] [eg] [waɪt] [ænd; ənd] [dæʃ] [ʌv; əv][sɔ:lt][ɪn][tɑ:p][ʌv; əv] ['dʌb(ə)l] - ['bɔɪlər] .
1 egg white and dash of salt in top of double - boiler .
1 蛋 白色的 和 短跑 的 盐 在 顶部 的 双倍的 - 锅炉 .

在双层蒸锅的上层放入1个蛋清和少许盐。

[bi:t] [wɪð; wɪθ]['roʊtəri] [eg] ['bi:tər] [ʌn'tɪl] [mɪkst] .
Beat with rotary egg beater until mixed .
打 和 旋转 蛋 击打者 直到 混合 .

用电动打蛋器搅拌至混合均匀。

[set] ['oʊvər] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər] ; [bi:t] ['kɑ:nstəntli] [θri:] ['mɪnɪts] [ɔ:r] [ʌn'tɪl] ['frɔ:stɪŋ] “ [pi:ks] ” .
Set over boiling water ; beat constantly 3 minutes or until frosting “ peaks ” .
放 超过 沸腾 水 ; 打 不断地 3 分钟 或者 直到 糖霜 “ 高峰 ” .

隔水加热；持续搅拌 3 分钟或直至糖霜出现“尖峰”。

[ku:l] .
Cool .
凉爽的 .

凉爽的。

[spred] [ɑ:n] [keɪk] . -
Spread on cake . 25
传播 在 蛋糕 . -

涂抹在蛋糕上。25

['paɪnæp(ə)l] ['ʌpsaɪd] [daʊn] [keɪk]
PINEAPPLE UPSIDE DOWN CAKE
菠萝 上行 向下 蛋糕

菠萝翻转蛋糕

[sɪks] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
6 tablespoons butter or margarine
6 汤匙 黄油 或者 人造黄油

6汤匙黄油或人造黄油

⅔ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgər]
⅔ cup brown sugar
⅔ 杯子 棕色的 糖

⅔ 杯红糖

[wʌn][noʊ] . [ˌtu:'tu:][kæn; kən] ([ˌtu:'tu:] [kʌps]) [krɪsp] - [kʌt] [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l]
1 No . 2 can (2 cups) crisp - cut crushed pineapple
1 不 . 2 能 (2 杯子) 脆 - 切 碎 菠萝

罐 2 号（2 杯）脆切碎菠萝

[ˌmærə'ʃi:noʊ; ˌmærə'ski:noʊ] ['tʃeri:z]
Maraschino cherries
樱桃酒 樱桃

马拉斯奇诺樱桃

[pɪ'kɑ:n] [hævz]
Pecan halves
胡桃 一半

山核桃半颗

[wʌn] ['pækɪdʒ] [waɪt] [keɪk] mix1 .
1 package white cake mix1 .
1 包裹 白色的 蛋糕 mix1 .

包白蛋糕粉。

[melt] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən][ɪn][naɪn] - [ɪntʃ] ['skɪlɪt] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**in**	**9**	**-**	**inch**	**skillet**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	在	9	-	英寸	煎锅	.

在9英寸的煎锅中融化黄油或人造黄油。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [braʊn] ['ʃʊgər] ; [tɑ:p][wɪð; wɪθ] [dreɪnd] ['paɪnæp(ə)l] ;

Sprinkle	**with**	**brown**	**sugar**	**;**	**top**	**with**	**drained**	**pineapple**	**;**
撒	和	棕色的	糖	;	顶部	和	排水	菠萝	;

撒上红糖；放上沥干水分的菠萝；

['dekəreɪt] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['pætərn] [ʌv; əv][ˌmærə'ʃi:noʊ; ˌmærə'ski:noʊ] ['tʃeri:z] [ænd; ənd][pɪ'kɑ:n] [hævz] .

decorate	**with**	**a**	**pattern**	**of**	**Maraschino**	**cherries**	**and**	**pecan**	**halves**	**.**
装饰	和	一个	图案	的	樱桃酒	樱桃	和	胡桃	一半	.

用马拉斯奇诺樱桃和半颗山核桃仁装饰成图案。

[ˌtu:'tu:] . [prɪ'per] [keɪk] [mɪks][æz; əz] [də'rektɪd] [ɑ:n] ['pækɪdʒ] .

2	**.**	**Prepare**	**cake**	**mix**	**as**	**directed**	**on**	**package**	**.**
2	.	准备	蛋糕	混合	作为	指导	在	包裹	.

2. 按照包装上的说明准备蛋糕糊。

[pɔ:r] ['bætər] ['i:vnli] ['ɪntu:] ['skɪlɪt] .

Pour	**batter**	**evenly**	**into**	**skillet**	**.**
倒	连击	均匀地	进入	煎锅	.

将面糊均匀地倒入煎锅中。

[beɪk] [ɪn] ['mɑ:dərət] ['ʌv(ə)n] , 350°F . , [wʌn]['aʊər] .

Bake	**in**	**moderate**	**oven**	**,**	**350°F**	**.**	**,**	**1**	**hour**	**.**
烤	在	缓和	烤箱	,	350°F	.	,	1	小时	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 1 小时。

[rɪ'mu:v] [frʌm; frəm]['ʌv(ə)n] .

Remove	**from**	**oven**	**.**
消除	从	烤箱	.

从烤箱中取出。

[rʌn] ['spætʃələ] [ə'raʊnd] ['ɛdʒəz, 'ɛdʒɪz][ʌv; əv] [keɪk] .

Run	**spatula**	**around**	**edges**	**of**	**cake**	**.**
跑步	抹刀	大约	边缘	的	蛋糕	.

用抹刀沿着蛋糕边缘划一圈。

[ɪn'vɜ:rt][ɑ:n] ['sɜ:rvɪŋ] [pleɪt] .

Invert	**on**	**serving**	**plate**	**.**
倒置	在	服务	盘子	.

将盘子倒扣在餐盘上。

[sɜ:rv] [wɔ:rm][wɪð; wɪθ] [wɪpt] [kri:m] [ɔ:r][aɪs] [kri:m] .

Serve	**warm**	**with**	**whipped**	**cream**	**or**	**ice**	**cream**	**.**
服务	温暖的	和	鞭打	奶油	或者	冰	奶油	.

趁热食用，可搭配鲜奶油或冰淇淋。

[meɪks] [sɪks][tu:; tə][eɪt] ['sɜ:rvɪŋz] .

Makes	**6**	**to**	**8**	**servings**	**.**
制作	6	到	8	份量	.

可供 6 至 8 人食用。

[ˌveəri:'eiʃənz]

VARIATIONS

变体

变体

[fɔ:r; fər] [dɪ'laɪtf(ə)l] ['fleɪvər] , [traɪ] ['dɛvəlz] [fu:d] [ɔ:r] [spaɪs] [keɪk] [mɪks][tu:; tə] [meɪk] [ðɪs] [dɪ'zɜ:rt] . -

For	**delightful**	**flavor**	**,**	**try**	**Devil's**	**Food**	**or**	**Spice**	**Cake**	**Mix**	**to**	**make**	**this**	**dessert**	**.**	**26**
为了	愉快	味道	,	尝试	魔鬼的	食物	或者	香料	蛋糕	混合	到	制作	这	甜点	.	-

想要获得更美味的口感，可以试试用魔鬼蛋糕粉或香料蛋糕粉来制作这款甜点。26

['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [wɪp]
APRICOT **WHIP**
杏 鞭

杏子奶油

[ˌtuːˈtuː] [eg] [waɪts]
2 **egg** **whites**
2 蛋 白人

2个蛋清

⅓ [kʌp] ['ʃʊgər]
⅓ **cup** **sugar**
⅓ 杯子 糖

三分之一杯糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 **tablespoon** **lemon** **juice**
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fruːt] [dʒuːs]
2 **tablespoons** **fruit** **juice**
2 汤匙 水果 汁

2汤匙果汁

[fjuː] [greɪnz] [sɔːlt]
few **grains** **salt**
很少 谷物 盐

少许盐

½ [kʌp] ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] pulp1 .
½ **cup** **apricot** **pulp1** **.**
½ 杯子 杏 pulp1 .

½ 杯杏果肉1.

[kəmˈbaɪn] [ɔːl] [ɪnˈgriːdiənts] [ɪkˈsept] ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [pʌlp] [ɪn] [tɑːp] [ʌv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .
Combine **all** **ingredients** **except** **apricot** **pulp** **in** **top** **of** **double** **boiler** **.**
结合 全部 原料 除了 杏 纸浆 在 顶部 的 双倍的 锅炉 .

除了杏肉以外，将所有食材放入双层蒸锅的上层。

[biːt] [wɪð; wɪθ] ['roʊtəri] ['biːtər] [tuː; tə] [blend] . [ˌtuːˈtuː] .
Beat **with** **rotary** **beater** **to** **blend** **.** **2** **.**
打 和 旋转 击打者 到 混合 . 2 .

用旋转搅拌器搅拌至混合均匀。2.

[set] ['oʊvər] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .
Set **over** **boiling** **water** **.**
放 超过 沸腾 水 .

隔水加热。

[biːt] [ʌnˈtɪl] ['mɪkstʃər] [fɔːrmz] [piːks] .
Beat **until** **mixture** **forms** **peaks** **.**
打 直到 混合物 表格 高峰 .

搅拌至混合物形成尖峰。

[θriː] . [foʊld] [ɪn] [fruːt] .
3 **.** **Fold** **in** **fruit** **.**
3 . 折叠 在 水果 .

3. 拌入水果。

[tɜːrn] ['ɪntuː] ['sɜːrvɪŋ] ['dɪʃɪz] .
Turn **into** **serving** **dishes** **.**
转动 进入 服务 菜肴 .

做成餐具。

[tʃɪl] . [fɔːr] .
Chill . **4** .
寒意 . 4 .

冷静。4.

['gɑːrnɪʃ] [wɪð; wɪθ][bə'nænə]['slaɪsɪz] ; [sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['kʌstərd] [sɔːs] .
Garnish **with** **banana** **slices** **;** **serve** **with** **Custard** **Sauce** **.**
装饰 和 香蕉 切片 ; 服务 和 蛋奶冻 酱 .

用香蕉片装饰；佐以蛋奶沙司食用。

['kʌstərd] [sɔːs]
CUSTARD **SAUCE**
蛋奶冻 酱

蛋奶沙司

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 **cup** **milk**
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
2 **tablespoons** **sugar**
2 汤匙 糖

2汤匙糖

⅛ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
⅛ **teaspoon** **salt**
⅛ 茶匙 盐

⅛茶匙盐

[ˌtuː'tuː] [eg] [joʊk] ([ɔːr][wʌn] [hoʊl] [eg]) [wʌn] .
2 **egg** **yolks** **(** **or** **1** **whole** **egg** **)** **1** **.**
2 蛋 蛋黄 (或者 1 所有的 蛋) 1 .

个蛋黄（或 1 个全蛋）1.

[skɔːld] [mɪlk] [ɪn] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] . [ˌtuː'tuː] .
Scald **milk** **in** **double** **boiler** **.** **2** **.**
烫伤 牛奶 在 双倍的 锅炉 . 2 .

1. 用双层蒸锅将牛奶烫熟。

[mɪks][sɔːlt] , [eg] [joʊk] [ænd; ənd] ['ʃʊgər] [ɪn] ['mɪksɪŋ] [boʊl] . [θriː] .
Mix **salt** **,** **egg** **yolks** **and** **sugar** **in** **mixing** **bowl** **.** **3** **.**
混合 盐 , 蛋 蛋黄 和 糖 在 混合 碗 . 3 .

3. 在搅拌碗中混合盐、蛋黄和糖。

[stɜːr][hɑːt][mɪlk]['ɪntuː] [eg] ['mɪkstʃər] .
Stir **hot** **milk** **into** **egg** **mixture** **.**
搅拌 热的 牛奶 进入 蛋 混合物 .

将热牛奶搅拌到鸡蛋混合物中。

[rɪ'tɜːrn] [tuː; tə] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] . [fɔːr] .
Return **to** **double** **boiler** **.** **4** **.**
返回 到 双倍的 锅炉 . 4 .

回到双层蒸锅。4.

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] , ['oʊvər][hɑːt]['wɔːtər] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [koʊts] [spuːn] . [faɪv] .
Cook **,** **stirring** **,** **over** **hot** **water** **,** **until** **mixture** **coats** **spoon** **.** **5** **.**
厨师 , 搅拌 , 超过 热的 水 , 直到 混合物 外套 勺子 . 5 .

隔水加热，边煮边搅拌，直到混合物能挂在勺子上。5.

[pɔːr] ['kʌstərd] [sɔːs] ['ɪntuː] [dɪʃ] [tuː; tə] [kuːl] .
Pour **custard** **sauce** **into** **dish** **to** **cool** **.**
倒 蛋奶冻 酱 进入 盘子 到 凉爽的 .

将蛋奶沙司倒入盘中冷却。

[stɜːr][ɪn] ¼ ['tiːspuːn] [və'nɪlə] . -
Stir in ¼ teaspoon vanilla . 27
搅拌 在 ¼ 茶匙 香草 . -

加入¼茶匙香草精。27

['krɪsməs] [plʌm] ['pʊdɪŋ]
CHRISTMAS PLUM PUDDING
圣诞节 李子 布丁

圣诞布丁

[wʌn][kʌp] ['siːdləs] ['reɪzɪnz]
1 cup seedless raisins
1 杯子 无籽 葡萄干

杯无籽葡萄干

1½ [kʌps] [mɪkst] [daɪst] ['kændid] [fruːts][ænd; ənd] [piːlz]
1½ cups mixed diced candied fruits and peels
1½ 杯子 混合 切丁 脯 水果 和 果皮

1.5 杯混合切丁蜜饯和果皮

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['wɔːlnʌts]
½ cup chopped walnuts
½ 杯子 切碎 核桃

半杯切碎的核桃

[wʌn][kʌp] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt]['flaʊər]
1 cup sifted enriched flour
1 杯子 筛过的 富含 面粉

杯过筛的精制面粉

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['biːtn]
2 eggs , beaten
2 鸡蛋 , 被打败

2个鸡蛋，打散

¾ [kʌp] [mə'læsɪz]
¾ cup molasses
¾ 杯子 糖蜜

¾ 杯糖蜜

¾ [kʌp] ['bʌtərmɪlk]
¾ cup buttermilk
¾ 杯子 酪乳

¾ 杯酪乳

½ [kʌp] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['suːɪt]
½ cup finely chopped suet
½ 杯子 精细地 切碎 羊脂

半杯切碎的牛油

¼ [kʌp] -
¼ cup grapejuice
¼ 杯子 -

¼ 杯葡萄汁

[wʌn][kʌp] [faɪn][draɪ] [bred] [krʌmz]
1 cup fine dry bread crumbs
1 杯子 美好的 干燥 面包 面包屑

杯细干面包屑

¾ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['soʊdə]
¾ teaspoon baking soda
¾ 茶匙 烘烤 苏打

¾茶匙小苏打

¼ ['tiːspuːn] ['ɔːlspaɪs]
¼ teaspoon allspice
¼ 茶匙 多香果

¼茶匙五香粉

¼ ['tiːspuːn] [kloʊvz]
¼ teaspoon cloves
¼ 茶匙 丁香

¼茶匙丁香

¼ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
¼ teaspoon cinnamon
¼ 茶匙 肉桂

¼茶匙肉桂

¼ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]
¼ teaspoon nutmeg
¼ 茶匙 肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ teaspoon salt
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

[kəm'baɪn] ['reɪzɪnz] , [fruːts] [ænd; ənd] [piːlz] , ['wɔːlnʌts] [ænd; ənd] ½ [kʌp] [ʌv; əv] [ðə; ðiː] ['flaʊər] .
Combine raisins , fruits and peels , walnuts and ½ cup of the flour .
结合 葡萄干 , 水果 和 果皮 , 核桃 和 ½ 杯子 的 这 面粉 .

将葡萄干、水果和果皮、核桃和半杯面粉混合在一起。

[kəm'baɪn] [egz] , [mə'læsɪz] , ['bʌtərmɪlk] , ['suːɪt] [ænd; ənd] - .
Combine eggs , molasses , buttermilk , suet and grapejuice .
结合 鸡蛋 , 糖蜜 , 酪乳 , 羊脂 和 - .

将鸡蛋、糖蜜、酪乳、牛油和葡萄汁混合在一起。

[kəm'baɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] ['flaʊər] , [krʌmz] , ['beɪkɪŋ] ['soʊdə] , ['spaɪsɪz] [ænd; ənd] [sɔːlt] ; [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [eg]
Combine remaining flour , crumbs , baking soda , spices and salt ; add to egg
结合 其余的 面粉 , 面包屑 , 烘烤 苏打 , 香料 和 盐 ; 添加 到 蛋
['mɪkstʃər] .
mixture .
混合物 .

将剩余的面粉、面包屑、小苏打、香料和盐混合；加入鸡蛋混合物中。

[ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊərd] [fruːt] ; [mɪks] [wel] .
Add floured fruit ; mix well .
添加 撒了面粉 水果 ; 混合 出色地 .

加入裹上面粉的水果，搅拌均匀。

[pɔːr] ['ɪntuː] [wel] - [griːst] 1½ [kwɔːrt] ['melən] [moʊld] ; ['kʌvər] ; [set] [ɑːn] [ræk] [ɪn] [diːp] ['ket(ə)l] ;
Pour into well - greased 1½ quart melon mold ; cover ; set on rack in deep kettle ;
倒 进入 出色地 - 涂油 1½ 夸脱 瓜 模具 ; 覆盖 ; 放 在 架子 在 深的 壶 ;

倒入涂好油脂的 1.5 夸脱甜瓜模具中；盖上盖子；放在深锅的架子上；

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [tuː; tə] [ə'baʊt] [wʌn] [ɪntʃ] [bɪ'loʊ] ['kʌvər] [ʌv; əv] [moʊld] .
add boiling water to about one inch below cover of mold .
添加 沸腾 水 到 关于 一 英寸 以下 覆盖 的 模具 .

加入沸水，水位至模具盖下方约一英寸处。

['kʌvər] .
Cover .
覆盖 .

覆盖。

[stiːm] 1½ [tuː; tə][ˌtuːˈtuː] ['aʊərz] .
Steam 1½ to 2 hours .
蒸汽 1½ 到 2 小时 .

蒸煮 1.5 至 2 小时。

[meɪks] - [tuː; tə] - ['sɝːvɪŋz] .
Makes 10 to 12 servings .
制作 - 到 - 份量 .

可供 10 至 12 人食用。

[ʃeɪp] [hɑːrd] [sɔːs] ['ɪntuː] [bɔːlz] ; [roʊl][ɪn]['koʊkənʌt] ; [tʃɪl] . -
Shape hard sauce into balls ; roll in coconut ; chill . 28
形状 难的 酱 进入 球 ; 卷 在 椰子 ; 寒意 . -

把硬酱捏成球状；裹上椰蓉；冷藏。28

[hɪəz] [haʊ] [jʊr; jər] ['steɪnləs] ['stiːlˌwɛr] [seɪvz] [fuːd] ['vælјuːz]
HERE'S HOW YOUR STAINLESS STEELWARE SAVES FOOD VALUES
这里是 如何 你的 防锈的 钢制餐具 保存 食物 值

以下是您的不锈钢餐具如何保持食物营养价值的原理

['steɪnləs] [stiːl] , [ðə; ði][moʊst]['mɑːdərn] [dɪ'veləpmənt] [ɪn] [ˌmetl'ɜːrdʒɪkl] ['saɪəns] , [ɪz]['wʌndərf(ə)l]
STAINLESS STEEL , the most modern development in metallurgical science , is wonderful
防锈的 钢 , 这 最多 现代的 发展 在 冶金 科学 , 是 精彩的
[fɔːr; fər] ['eni] [taɪp] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] .
for any type of cooking .
为了 任何 类型 的 烹饪 .

不锈钢是冶金科学领域最先进的成果，非常适合各种烹饪方式。

[ə'mɛrɪkəz] ['lɑːrdʒɪst] ['kænəriːz] , [fuːd] [prɔː'sesəz] [ænd; ənd][ðə; ði] ['betər] ['restərənt] [kʊk] [ænd; ənd]
America's largest canneries , food processors and the better restaurants cook and
美国的 最大 罐头厂 , 食物 处理器 和 这 更好的 餐厅 厨师 和
['prɑːses] [fuːd] [ɪn] ['steɪnləs] [stiːl] [juː'tensɪlz] .
process food in stainless steel utensils .
过程 食物 在 防锈的 钢 餐具 .

美国最大的罐头厂、食品加工厂和较好的餐馆都使用不锈钢器具烹饪和加工食品。

['steɪnləs] [stiːl] [nɑːt]['oʊnli] [prɪ'zɜːrv] ['nætʃ(ə)rəl] [fuːd] ['fleɪvərz] . . .
Stainless steel not only preserves natural food flavors . . .
防锈的 钢 不是 仅有的 果酱 自然的 食物 口味 . . .

不锈钢不仅能保留食物的天然风味.....

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlsoʊ] ['iːzɪɪst] [tuː; tə] [kiːp] ['sænəteri][ænd; ənd][ɪz] [ɪ'mjuːn] [tuː; tə] [wer] .
it is also easiest to keep sanitary and is immune to wear .
它 是 还 最容易 到 保持 卫生 和 是 免疫 到 穿 .

它也最容易保持卫生，而且不易磨损。

[juːz][jʊr; jər]
USE YOUR
使用 你的

使用你的

['steɪnləs] ['stiːlˌwɛr] [fɔːr; fər]
STAINLESS STEELWARE FOR
防锈的 钢制餐具 为了

不锈钢餐具

['helθf(ə)l] ['wɔːtər] - [les] ['kʊkɪŋ]
HEALTHFUL WATER - LESS COOKING
健康的 水 - 较少的 烹饪

健康无水烹饪

(['kʊkɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['mɪnɪməm] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['wɔːtər])

(	cooking	with	minimum	amount	of	water	)
(	烹饪	和	最低限度	数量	的	水	)

（用最少的水烹饪）

[ðə; ði] ['wɔːtər] - [les] [weɪ] [ʌv; əv] ['kʊkɪŋ] [ɪz] ['haɪli] [ˌrekə'mendɪd] [baɪ] ['liːdɪŋ; 'ledɪŋ] [helθ] [ænd; ənd]

The	Water	-	Less	way	of	cooking	is	highly	recommended	by	leading	health	and
这	水	-	较少的	方式	的	烹饪	是	高度	受到推崇的	经过	领导	健康	和

[hoʊm] [ˌiːkə'nɑːmɪks] [ə'θɔːrətiz] .

home	economics	authorities	.
家	经济学	当局	.

无水烹饪方式受到权威健康和家政专家的强烈推荐。

['hevi] - [weɪt] ['steɪnləs] [stiːl] [kən'strʌkʃ(ə)n] [ænd; ənd] [siːl] - [taɪt] ['kʌvərz] [ə'ʃʊr] ['pɜːrfɪkt] ['wɔːtər] -

Heavy	-	weight	Stainless	Steel	construction	and	seal	-	tight	covers	assure	perfect	Water	-
重的	-	重量	防锈的	钢	建造	和	海豹	-	紧的	封面	保证	完美的	水	-

[les] ['kʊkɪŋ] [rɪ'zʌlts] .

Less	cooking	results	.
较少的	烹饪	结果	.

采用厚重的不锈钢材质和密封盖，确保完美的无水烹饪效果。

[miːts] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] [kʊkt] [ðə; ði] ['wɔːtər] - [les] [weɪ] (['kʊkɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['mɪnɪməm]

Meats	and	vegetables	cooked	the	Water	-	Less	way	(	cooking	with	minimum
肉类	和	蔬菜	煮熟	这	水	-	较少的	方式	(	烹饪	和	最低限度

[ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['wɔːtər]) [rɪ'teɪn] [ðer; ðər] ['preʃəs] ['mɪnərəl] ['elɪmənts; 'eləmənts] [ænd; ənd] ['vaɪtəmɪnz] . . .

amount	of	water	)	retain	their	precious	mineral	elements	and	vitamins	.	.	.
数量	的	水	)	保持	他们的	宝贵的	矿物	元素	和	维生素	.	.	.

[ænd; ənd] [ðɪs] ['mɑːdərn] ['meθəd] ['ɔːlsoʊ] [prɪ'zɜːrv] [ðə; ði] ['nætʃ(ə)rəl] ['fleɪvərz] [ænd; ənd] ['kʌlər] [ʌv; əv]

and	this	modern	method	also	preserves	the	natural	flavors	and	color	of
和	这	现代的	方法	还	果酱	这	自然的	口味	和	颜色	的

[ðə; ði] [fuːd] . -

the	food	.	29
这	食物	.	-

用少水烹饪法（即用极少量水烹饪）烹制的肉类和蔬菜能够保留其珍贵的矿物质和维生素……而且这种现代烹饪方法还能保留食物的天然风味和色泽。[29]

[weɪz] [tuː; tə] [juːz] [left] - ['əuvəz]

WAYS	TO	USE	LEFT	-	OVERS
方式	到	使用	左边	-	局

剩菜的用途

[ɪf] [its] [gʊd] [fuːd] , [dəunt] [θroʊ] [ˌaɪ 'tiː] [ə'weɪ] .

If	it's	good	food	,	don't	throw	it	away	.
如果	它是	好的	食物	,	不	扔	它	离开	.

如果是好食物，就不要扔掉。

['lɪt(ə)l] [left] - ['əuvəz] , [ɔːr] [bɪg] [wʌnz] , [fɪt] ['ɪntuː] ['meni] ['dɪʃɪz] ;

Little	left	-	overs	,	or	big	ones	,	fit	into	many	dishes	;
小的	左边	-	局	,	或者	大的	一个	,	合身	进入	许多	菜肴	;

剩菜剩饭，无论是少量还是大量，都可以做成很多道菜；

['ædɪŋ] ['ekstrə] [fuːd] ['vælјuː] [ɔːr] [ə; eɪ] [freʃ] [nuː] [tʌtʃ] [tuː; tə] ['feɪvərɪt] [meɪn] ['dɪʃɪz] .

adding	extra	food	value	or	a	fresh	new	touch	to	favorite	main	dishes	.
添加	额外的	食物	价值	或者	一个	新鲜的	新的	触碰	到	最喜欢的	主要的	菜肴	.

为喜爱的菜肴增添额外的营养价值或带来全新的风味。

['lɪstɪd] [bɪ'loʊ] [ɑːr; ər][sʌm; səm][left] - ['oʊvər]['juːzɪz] [ˌrekə'mendɪd] [baɪ][ðə; ði] ['bjʊroʊ] [ʌv; əv]['hjuːmən]
Listed below are some left - over uses recommended by the Bureau of Human
列出 以下 是 一些 左边 - 超过 用途 受到推崇的 经过 这 局 的 人类
[nu'trɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] [hoʊm] [ˌiːkə'nɑːmɪks] ,
Nutrition and Home Economics ,
营养 和 家 经济学 ,

以下是人类营养与家庭经济局推荐的一些剩余食材用途:

[juː] . [es] . [dɪ'pɑːrtmənt] [ʌv; əv] ['ægrɪkʌltʃər] .
U . S . Department of Agriculture .
U . S . 部门 的 农业 .

美国农业部。

[eg] [joʊk] , [ɪn]
EGG YOLKS , in
蛋 蛋黄 , 在

蛋黄,

[keɪks]
Cakes
蛋糕

蛋糕

['kɔːrnstɑːrtʃ] ['pʊdɪŋ]
Cornstarch pudding
玉米淀粉 布丁

玉米淀粉布丁

['kʌstərd] [ɔːr] [sɔːs]
Custard or sauce
蛋奶冻 或者 酱

蛋奶冻或酱汁

[paɪ] ['fɪlɪŋ]
Pie filling
馅饼 填充

馅饼馅料

['sæləd] ['dresɪŋ]
Salad dressing
沙拉 敷料

沙拉酱

['skræmbld] [egz]
Scrambled eggs
打乱 鸡蛋

炒鸡蛋

[eg] [waɪts] , [ɪn]
EGG WHITES , in
蛋 白人 , 在

蛋清，在

['kʌstərd]
Custard
蛋奶冻

蛋奶冻

[fruːt] [wɪp]
Fruit whip
水果 鞭

水果奶油

[mə'ræŋ]
Meringue
蛋白酥皮

蛋白酥皮

[su:'fleɪ]
Souffles
舒芙蕾

舒芙蕾

[hɑ:rd] [kʊkt] [eg] [ɔ:r] [joʊk] , [ɪn]
HARD **COOKED** **EGG** **OR** **YOLK** **,** **in**
难的 煮熟 蛋 或者 蛋黄 ， 在

煮熟的鸡蛋或蛋黄，

['kæsəroʊl] ['dɪʃɪz]
Casserole **dishes**
沙锅 菜肴

砂锅菜

['gɑ:rnɪʃ]
Garnish
装饰

装饰

['sælədz]
Salads
沙拉

沙拉

['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz]
Sandwiches
三明治

三明治

['saʊər] [mɪlk] , [ɪn]
SOUR **MILK** **,** **in**
酸的 牛奶 ， 在

酸奶，在

[keɪks] , ['kʊkiz]
Cakes **,** **cookies**
蛋糕 ， 曲奇饼

蛋糕、饼干

[kwɪk] ['brɛdz]
Quick **breads**
快的 面包

速成面包

['saʊər] [kri:m] , [ɪn]
SOUR **CREAM** **,** **in**
酸的 奶油 ， 在

酸奶油，

[keɪks] , ['kʊkiz]
Cakes **,** **cookies**
蛋糕 ， 曲奇饼

蛋糕、饼干

[dɪ'zɜ:rt] [sɔ:s]
Dessert **sauce**
甜点 酱

甜点酱

[miːt] [stjuːz]
Meat stews
肉 炖菜

炖肉

[paɪ] ['fɪlɪŋ]
Pie filling
馅饼 填充

馅饼馅料

['sæləd] ['dresɪŋ]
Salad dressing
沙拉 敷料

沙拉酱

[sɔːs] [fɔːr; fər]['vedʒtəb(ə)lz]
Sauce for vegetables
酱 为了 蔬菜

蔬菜酱

[kʊkt] [pə'tetoz] , [ɪn]
COOKED POTATOES , in
煮熟 土豆 , 在

煮熟的土豆，

[krəu'kets]
Croquettes
炸丸子

炸丸子

[fraɪd] [ɔːr] [kriːmd] [pə'tetoz]
Fried or creamed potatoes
油煎 或者 奶油 土豆

炸土豆或奶油土豆

[miːt] - [paɪ] [krʌst]
Meat - pie crust
肉 - 馅饼 地壳

肉馅饼皮

[pə'tetoz] [ɪn] [tʃiːz] [sɔːs]
Potatoes in cheese sauce
土豆 在 奶酪 酱

奶酪酱土豆

[stuː] [ɔːr] ['tʃaʊdər]
Stew or chowder
炖 或者 浓汤

炖菜或浓汤

[kʊkt] ['kærəts] , ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] , [kɔːrn] , [snæp] [biːnz] , ['piːz] , [ɪn]
COOKED CARROTS , LIMA BEANS , CORN , SNAP BEANS , PEAS , in
煮熟 胡萝卜 , 利马 豆子 , 玉米 , 折断 豆子 , 豌豆 , 在

煮熟的胡萝卜、利马豆、玉米、四季豆、豌豆，

[miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l][paɪ]
Meat and vegetable pie
肉 和 蔬菜 馅饼

肉菜馅饼

[suːp]
Soup
汤

汤

[stuː]
Stew
炖

炖

[stʌft] ['pepərz]
Stuffed peppers
填充 辣椒

酿彩椒

[stʌft] [tə'meɪtoʊz]
Stuffed tomatoes
填充 西红柿

酿番茄

['vedʒtəb(ə)lz][ɪn] [tʃiːz] [sɔːs]
Vegetables in cheese sauce
蔬菜 在 奶酪 酱

奶酪酱蔬菜

[kʊkt] ['liːfi] ['vedʒtəb(ə)lz] , [tʃɑːpt] , [ɪn]
COOKED LEAFY VEGETABLES , CHOPPED , in
煮熟 绿叶 蔬菜 , 切碎 , 在

煮熟的叶类蔬菜，切碎，

[kriːmd] ['vedʒtəb(ə)lz]
Creamed vegetables
奶油 蔬菜

奶油蔬菜

[suːp]
Soup
汤

汤

[miːt] [loʊf]
Meat loaf
肉 面包

肉饼

[miːt] ['pættaɪz]
Meat patties
肉 肉饼

肉饼

['ɑːmlət]
Omelet
煎蛋卷

煎蛋卷

[suː'fleɪ]
Souffle
舒芙蕾

舒芙蕾

[kʊkt] [ɔːr] [kænd] [fruːts] , [ɪn]
COOKED OR CANNED FRUITS , in
煮熟 或者 罐装 水果 , 在

煮熟或罐装水果，

[fruːt] [kʌp]
Fruit cup
水果 杯子

水果杯

[fruːt] ['sɔːsɪz]
Fruit sauces
水果 酱汁

水果酱

['dʒelid] [fruːt]
Jellied fruit
果冻 水果

果冻

[kwɪk] ['brɛdz]
Quick breads
快的 面包

速成面包

['ʃɔːrtkeɪk]
Shortcake
草莓蛋糕

草莓蛋糕

['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk]
Upside - down cake
上行 - 向下 蛋糕

倒置蛋糕

[jiːst] ['brɛdz]
Yeast breads
酵母 面包

酵母面包

[kʊkt] [miːts] , ['poʊltri] , [fɪʃ] , [ɪn]
COOKED MEATS , POULTRY , FISH , in
煮熟 肉类 , 家禽 , 鱼 , 在

熟肉、家禽、鱼类

['kæsəroʊl] ['dɪʃɪz]
Casserole dishes
沙锅 菜肴

砂锅菜

[hæʃ]
Hash
哈希

哈希

[miːt] ['pættaɪz]
Meat patties
肉 肉饼

肉饼

[miːt] [paɪz]
Meat pies
肉 馅饼

肉馅饼

['sælədz]
Salads
沙拉

沙拉

['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz]
Sandwiches
三明治

三明治

[stʌft] ['vedʒtəb(ə)lz]
Stuffed vegetables
填充 蔬菜

酿蔬菜

[kʊkt] [wiːt] , [oʊt] [ɔːr] [kɔːrn] ['sɪrɪəls] , [ɪn]
COOKED WHEAT , OAT OR CORN CEREALS , in
煮熟 小麦 , 燕麦 或者 玉米 谷物 , 在

煮熟的小麦、燕麦或玉米谷物，

[fraɪd] ['sɪriəl]
Fried cereal
油煎 谷物

炸谷物

[miːt] [loʊf][ɔːr]['pættaɪz]
Meat loaf or patties
肉 面包 或者 肉饼

肉饼或肉饼

[swiːt] ['pudiŋz]
Sweet puddings
甜的 布丁

甜布丁

[kʊkt] [spə'geti] , [raɪs] , ['nuːd(ə)lz] , [ɪn]
COOKED SPAGHETTI , RICE , NOODLES , in
煮熟 意大利细面条 , 米 , 面条 , 在

煮熟的意大利面、米饭、面条

['kæsə,rəʊlz]
Casseroles
砂锅菜

砂锅菜

[miːt] [ɔːr] [tʃiːz] [loʊf]
Meat or cheese loaf
肉 或者 奶酪 面包

肉饼或奶酪饼

[tim'baːliz]
Timbales
定音鼓

定音鼓

[bred]
BREAD
面包

面包

['slaɪsɪz] , [fɔːr; fər]
Slices , for
切片 , 为了

切片，用于

[frentʃ] [toʊst]
French toast
法语 吐司

法式吐司

[draɪ] [krʌmz] , [ɪn]
Dry crumbs , in
干燥 面包屑 , 在

干面包屑，在

[braʊn] ['beti]
Brown betty
棕色的 贝蒂

布朗贝蒂

['krəu'kets]
Croquettes
炸丸子

炸丸子

[fraɪd] [tʃɔps]
Fried chops
油煎 排骨

炸猪排

[sɔ:ft] [krʌmz] , [ɪn]
Soft crumbs , in
柔软的 面包屑 , 在

柔软的面包屑，在

[mi:t] [loʊf]
Meat loaf
肉 面包

肉饼

['stʌfɪŋ]
Stuffings
馅料

馅料

[keɪk] [ɔ:r] ['kʊkiz] , [ɪn]
CAKE OR COOKIES , in
蛋糕 或者 曲奇饼 , 在

蛋糕还是饼干，

[braʊn] ['beti]
Brown betty
棕色的 贝蒂

布朗贝蒂

[aɪs] - [bɑ:ks] [keɪk]
Ice - box cake
冰 - 盒子 蛋糕

冰盒蛋糕

['toʊstɪd] , [wɪð; wɪθ] [swi:t] ['tɑ:pɪŋ] , [fɔ:r; fər] [dɪ'zɜ:rt]
Toasted , with sweet topping , for dessert
烤过的 , 和 甜的 配料 , 为了 甜点

烤制后，淋上甜味酱汁，作为甜点

['futnəuts]
FOOTNOTES
脚注

脚注

[[wʌn]] [ju:z] [ɔ:l] - ['jeloʊ] [ɔ:r] ['slaɪtli] [gri:n] - [tɪpt] [bə'nænəz] .
[1] Use all - yellow or slightly green - tipped bananas .
[1] 使用 全部 - 黄色的 或者 轻微地 绿色的 - 倾斜 香蕉 .

[1]选用全黄或尖端略带绿色的香蕉。

[pi:l] [bə'nænəz] .
Peel bananas .
果皮 香蕉 .

剥香蕉皮。

['prɪntɪd] [baɪ] [bret] ['laɪθoʊ][ˌsiː 'oʊ] . [el] . [aɪ] . [siː] . [wʌn] , [en] . [waɪ] . [wʌn] - -

Printed	**by**	**Brett**	**Litho**	**Co**	**.**	**L**	**.**	**I**	**.**	**C**	**.**	**1**	**,**	**N**	**.**	**Y**	**.**	**1**	**-**	**5730**
打印	经过	布雷特	石版印刷	合作	.	L	.	我	.	C	.	1	,	N	.	是	.	1	-	-

由 Brett Litho Co. 印刷，地址：LIC 1, NY 1-5730

[suˈpriːm] ['kwɑːləti]

SUPREME	**QUALITY**
最高	质量

卓越品质

[traɪ] - [plaɪ]

TRI	**-**	**PLY**
TRI	-	胶合板

三层

['steɪnləs] [stiːl]

STAINLESS	**STEEL**
防锈的	钢

不锈钢

['kʊkwer]

Cookware
炊具

炊具

[-] [noʊts]

Transcriber's	**Notes**
转录员的	笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .

Silently	**corrected**	**a**	**few**	**typos**	**.**
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	.

默默地改正了几处拼写错误。

[riˈteind] [ˌpʌblɪˈkeɪʃ(ə)n][ˌɪnfərˈmeɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['iːbʊk] [ɪz]['pʌblɪk] -

Retained	**publication**	**information**	**from**	**the**	**printed**	**edition**	**:**	**this**	**eBook**	**is**	**public**	**-**
保留	发布	信息	从	这	打印	版	:	这	电子书	是	民众	-

[doʊˈmeɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪˈkeɪʃ(ə)n] .

domain	**in**	**the**	**country**	**of**	**publication**	**.**
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜːrʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .

In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	**=**	**underscores**	**=**	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神